



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.: 2</b>	<b>Název programu: Osobní hygiena</b>
<b>Tematický celek: Osobní hygiena</b>	<b>Autor manuálu: Lenka Vrzalová, Bc. Jana Böhmová</b> email: lenka.vrzalova@email.cz
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
a) Pouze uvnitř budovy*      b) Venku, ale pod střechou*      c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
<b>Prostorové nároky</b> (velikost místnosti apod.): Přiměřeně velká místnost pro 25 účastníků, o velikosti cca 20 až 30 m <sup>2</sup> .	
<b>Jiné nebo podrobnější požadavky:</b> Nutné vybavení: dostatečný počet židlí pro účastníky a lektora, dostatečně velký stůl na pomůcky, toaleta, umyvadlo s tekoucí vodou, zařízení potřebné k promítnutí prezentace.	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b> Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
<b>Nutné vybavení:</b> Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení.	
<b>Žádoucí vybavení:</b>	
<b>Specifikace personálního zabezpečení:</b> Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci. Pro realizaci programu budou potřeba 2 lektori. Orientace lektora v dané problematice nutná.	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b> Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod. Maximálně 25 osob, smíšená skupina v souladu s projektem věkové rozmezí 15 - 65 let.	
<b>Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)</b> Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	
<b>Průběh programu-časový harmonogram</b>	



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

**1. Úvod** - lektori se představí, sdělí téma a cíl programu. Krátce popíší průběh programu, který bude rozdělen na dvě části – teoretickou a praktickou cca 5 min.

**2. Teoretická část (cca 20 min)** - účastníci se blíže seznámí s tématem osobní hygieny formou výkladu lektora a diskuse s účastníky.

**3. Praktická část (cca 30 min)** – bude konkrétně zaměřena na správnou techniku mytí rukou a nácvik odstraňování vší, doplněná o promítnutí edukačního videa. V případě velkého počtu osob, je možné rozdělit účastníky do dvou skupin (stanovišť).

Stanoviště č. 1 - mytí rukou (cca 15 min)

Stanoviště č. 2 - problematika výskytu vší (cca 15 min)

**4. Závěr** - prostor pro případné dotazy, rozdání zdravotně výchovných materiálů a pozvání na další programy, cca 5 min.

Celková dotace programu je 60 minut. Lektori přizpůsobí časový rozsah jednotlivých částí programu dle aktuální potřeby.

### **Specifikace požadavků na transport:**

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladič boxy apod.)

K transportu pomůcek a lektorů, je třeba standardně vybavené osobní auto.

### **Specifikace pomůcek:**

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- zalamínované informační obrázky
- karty Žlutý Petr
- zdravotně-výchovný materiál - letáky
- česací hlava
- přípravky proti vším (preventivní sprej, šampon)
- sada pro zjišťování kontaminace rukou (bakteriální pudr + lampa), „jako“ kontaminovaný předmět např. tenisový míček,
- mýdlo tekuté s dávkovačem
- papírové ručníky
- materiál pro praktické využití cílovou skupinou: mýdlo tuhé jednotlivě balené
- materiál pro praktické využití cílovou skupinou: hřeben všiváček

Možno alternativně využít další pomůcky z programů P23, P33, P34



- Sterillium 500ml (pro testovací emulzi Visirub)
- Visirub 10 ml (testovací emulze)
- zářivka UV Eurolite 45 cm
- Derma lite check box
- Náhradní baterie

## OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu).

Před zahájením programu si lektori připraví prostory tj. dostatečný počet židlí pro účastníky a lektory, stůl na pomůcky. Pro tento program je stěžejní mít prostory, kde je k dispozici umyvadlo s tekoucí vodou. Zajistí si a zkontroluje techniku (PC a dataprojektor), aby mohl promítnout prezentaci. Připraví si jednotlivé pomůcky, tak aby v průběhu programu nemusel hledat, co k čemu patří.

2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)

- Úvodní část (5 min.), lektori vysvětlí účastníkům, že průběh programu bude rozdělen na část teoretickou a praktickou a vysvětlí jejich průběh.
- Teoretická část (20 min) - účastníci se blíže seznámí s tématem osobní hygieny, využití karet Žlutý Petr, soutěžní hra.
- Praktická část (30 min) – V případě vyššího počtu osob lektori rozdělíme účastníky do dvou skupin (stanovišť).

Stanoviště č. 1 – nácvik mytí rukou (15 min)

Stanoviště č. 2 - problematika výskytu vší – postup a nácvik odstraňování vší (15 min)

3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)

V závěrečné části je prostor pro případné dotazy účastníků, poděkování a rozdání zdravotně výchovných materiálů – „Jak si správně mýt ruce“, „Veš ve vlasech vám nasadí brouka do hlavy“.

4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 – 20) minut nespadá do celkové doby programu)

- úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### 1. Praktický popis programu

Lektoři vysvětlí účastníkům, že průběh programu bude rozdělen na část teoretickou a praktickou a vysvětlí jejich průběh. V teoretické části se účastníci obecně seznámí s tématem osobní hygieny. Lektoři využijí k interakci karty Žlutého Petra. V druhé polovině teoretické části jsou připravené otázky, které mohou sloužit jako návod k diskusi s účastníky nebo se otázky mohou využít k soutěžení. Poté budou účastníci (dle jejich počtu) rozděleni do dvou skupin (na dvě stanoviště). Na jednom z nich bude probíhat praktický nácvik mytí rukou, druhé stanoviště bude zaměřeno na problematiku výskytu vši, doplněnou o praktický nácvik vyčesávání vši, následně se účastníci na stanovištích vymění.

### 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

#### 2.1. Proč je osobní hygiena tak důležitá?

Lektor vysvětlí, že péče o tělo má význam v péči o naše zdraví a celkový pocit pohody (pozitivní mezilidské vztahy, lepší komunikace s ostatními, vyšší sebevědomí). Dodržování hygienických zásad je ale nezbytné zejména jako prevence přenosu infekčních onemocnění. Přestože se může zdát, že dnes je již osobní hygiena samozřejmostí, často to tak není. Ze statistik vyplývá, že:

- 95 % lidí si myje ruce nesprávně
- 7 % žen a 15 % mužů si nemyjí ruce po použití toalety
- čtvrtina Čechů si před jídlem neumývá ruce

#### Co patří do osobní hygieny?

Lektor se zeptá účastníků, co podle nich do osobní hygieny patří. Podle potřeby doplní:

- Péče o pokožku celého těla
- Mytí rukou
- Hygiena intimních partií
- Péče o vlasy
- Péče o nehty
- Dentální hygiena (samostatný program)
- Hygiena nohou a správného obutí
- Používání kapesníku při kašli a kýchání
- Čistota oděvu a obuvi
- Z hygienických důvodů bychom měli mít svůj ručník, holicí strojek, spodní prádlo, zubní kartáček a neměli bychom je sdílet s jinými lidmi (ani s rodinnými příslušníky).



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Lektor zdůrazní, že péče o čistotu těla by se měla podporovat už v dětství, aby se stala každodenní rutinou. Návyky, které si neseme z dětství, většinou dodržujeme po celý náš život, je tedy důležité být dětem vhodným příkladem a tuto stránku výchovy nezanedbat. Správné hygienické návyky, by se měly učit už nejmenší děti a např. umývání rukou by mělo být automatické. A to jak po návštěvě toalety, tak i po příchodu domů nebo před jídlem. Dospělí by měli začít především u sebe a jít svým potomkům příkladem jak doma, tak na veřejných místech. Nejdůležitějšími nástroji je pravidelnost a důslednost.

### **Mytí rukou a Žlutý Petr**

I když bakterie a viry okem nevidíte, neznamená to, že se jich není třeba obávat. Naše ruce se s nimi dostávají denně do kontaktu a přežijí celé hodiny na všem, čeho se dotkneme. Najdete je na klikách dveří, kohoutku umyvadla, na držadlu v tramvaji, ale i tam, kde byste je asi nečekali – třeba na klávesnici počítače. Mytím rukou po styku s předměty veřejného užití zabráníte kontaminaci dalších předmětů, ale hlavně proniknutí bakterií a virů na oční, ústní nebo nosní sliznici a následné nákaze, denně se totiž mnohokrát samovolně dotýkáme rukama obličeje, aniž bychom si to uvědomili. Lektor zdůrazní, že podle statistik je mytí rukou rozhodujícím preventivním opatřením proti přenosu mnoha infekčních onemocnění, protože se až 80 % infekcí šíří špinavými rukama.

### **Hra Žlutý Petr**

Lektor si před začátkem programu z balíčku vybere karty, tak aby nebyly zdvojené, ale nesmí zapomenout na kartu se Žlutým Petrem. Lektor rozdává 17 karet účastníkům. V případě, že účastníků bude více jak karet, rozdává karty jen někomu. V opačném případě, když účastníků bude méně, může mít každý z nich karet více. Následně bude každý účastník, který obdržel kartu vyzván, aby popsal co je na kartě a proč by mohlo díky té situaci na obrázku dojít k přenosu nemoci. Např. na obrázku je toaleta – mělo by zaznít, že zdrojem infekce je stolice a moč (která může obsahovat bakterie či viry způsobující např. průjemová onemocnění) nakaženého člověka a předměty, se kterými přišel do kontaktu. Proto je nutné dbát na důsledné umývání rukou po návštěvě toalety. A takto společně okomentujeme všechny rozdané karty. Pokud si někdo vytáhl kartu se Žlutým Petrem, mělo by zaznít, že chlapec na obrázku má žlutou barvu kůže (typický příznak onemocnění žloutenkou), protože zřejmě porušil jednu ze zmíněných zásad správné hygieny a nakazil se žloutenkou.

Účastníci ukazují karty a uvádějí k tomu situace:

- před, při a po přípravě jídla, před a po konzumaci jídla – před jídlem, protože jsme rukama před tím sahalí na jiné předměty, při přípravě jídla např. když jste pracovali se syrovým masem jakéhokoli druhu včetně ryb a zvěřiny, ale i v případě, že jsme se dotýkali syrových vajec, po konzumaci jsme od jídla např. umaštění,



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- po použití toalety - zdrojem infekce je stolice a moč (která může obsahovat bakterie či viry způsobující např. průjemová onemocnění) nakaženého člověka a předměty, se kterými přišel do kontaktu,
- po návštěvě nemocnice či lékařské ordinace – ve zdravotnických zařízeních, ačkoliv jsou pravidelně dezinfikovány, tak se tam neustále pohybuje spousta lidí, kteří mohou být infekční,
- před a po ošetření poranění nebo po kontaktu s nemocnou osobou – krev je infekční materiál, a v podstatě každý z nás může být potenciálním zdrojem infekce,
- po smrkání, kýchání, kašli – infekce se šíří kapénkami, v případě, že si dáme ruku před nos a ústa, zůstane případná infekce na rukách, totéž nastane, když použijeme kapesník na smrkání, proto po použití i jednorázového kapesníku bychom si měli mýt ruce,
- před péčí o miminko nebo po přebalení dítěte (po manipulaci s jeho plenami) – v péči před, protože jsme se určitě dotýkali spousty věcí, abychom neohrozili miminko, a v péči po, protože stolice či moč miminka může být zdrojem infekce,
- po kontaktu s domácími mazlíčky a jejich exkrementy – ačkoliv někteří zvířecí přátelé sdílí příbytky a máme pocit, že nemohou být zdrojem infekce, tak opak je pravdou, infekce může pocházet z jejich exkrementů, kromě parazitů, tak různé bakterie či viry ulpívají na srsti zvířat,
- po manipulaci s odpadky – odpadky jsou živnou půdou pro množení bakterií a virů,
- po použití nákupního vozíku – na madlo sahá hodně zákazníků,
- po příchodu z venku - venku při procházce můžeme sáhnout na hodně věcí, aniž bychom si to během procházky uvědomili např. lavička, kliky, podáme ruku známému, při práci venku zahrada, úklid,
- po použití hromadné dopravy – tlačítka, madla využívá hodně lidí,
- po kontaktu s madly eskalátorů a zábradlí v obchodních domech, v metru – sahá na tyto předměty hodně lidí,
- po kontaktu s klikami u dveří – kterých se dotýká spousta osob,
- po kontaktu s penězi – dotýká se jich velké množství osob,
- po používání počítačové klávesnice nebo myši – i když využívám sám, tak pot a maz zůstává na povrchu a to může být živnou půdou pro mnohé infekce,
- po použití mobilního telefonu – i když využívám sám, tak pot a maz zůstává na povrchu a to může být živnou půdou pro mnohé infekce.

Pokud zbude čas, může si s účastníky lektor zahrát hru dle originálních pravidel tj. pravidel Černého Petra (pravidla hry viz obal balíček karet). Ale záleží na skupině účastníků, jak budou aktivní a také kolik má lektor času.



## 2. 2. Osobní hygiena

Po hře „Žlutý Petr“ by se měl lektor zmínit stručně o péči o pokožku těla a o kožních onemocněních např. svrab. (viz příloha č. 5 odborné informace pro lektory).

Seznamování se se zásadami osobní hygieny může proběhnout formou diskuze, kdy lektor pokládá otázky uvedené níže a diskutuje s účastníky na daná témata. Otázky také lektor může klást i formou soutěže a využít soutěživosti účastníků. Pokud se lektor rozhodne pro soutěž, nejprve účastníky rozdělí do dvou skupin. Lektor přečte otázku. Skupina, která bude chtít odpovědět, se přihlásí zvednutím paže (kdokoliv ze skupiny). Slovo dostane skupina, která se přihlásí dříve a pokud odpoví správně, získá bod. V případě, že neodpoví správně, dostane slovo druhá skupina. Bod získá ta skupina, která správně odpověděla. Vítězí skupinka s větším počtem bodů. Odpovědi na některé otázky jsou v manuálu více rozvedeny, k získání bodu bude stačit, když účastník odpoví otázku stručně. Detaily či zajímavosti doplní lektor. Kolik otázek bude zodpovězeno, závisí na tom, kolik bude mít lektor času, aby se zvládla praktická část (především nácvik mytí rukou). Jaké otázky v soutěži zazní, záleží na rozhodnutí lektora, co bude považovat za podstatné, aby o tom byli účastníci informováni, nebo co bude účastníky zajímat.

### Otázky:

#### 1. Která onemocnění se mohou přenášet, když nebudeme dodržovat hygienu rukou?

**Správná odpověď:** žloutenka typu A, salmonelóza, různá průjmová a respirační onemocnění – Covid 19,

**Doplnění lektorem:** původci těchto onemocnění se nacházejí a množí na běžně používaných předmětech.

#### 2. Na kterých běžně používaných předmětech se mohou nacházet původci infekčních onemocnění, vyjmenujte alespoň 5:

- madla nákupních košíků
- držadla v hromadných dopravních prostředcích
- kliky u dveří
- mince
- bankovky a platební karty
- tlačítka zvonků a výtahů
- mobilní telefony
- počítačové klávesnice a myši
- vodovodní baterie a další



### 3. Vyjmenujte alespoň 8 důvodů, kdy si mýt ruce

- vždy po příchodu domů
- po toaletě
- před, při a po přípravě jídla
- před jídlem
- po použití hromadné dopravy
- po kontaktu s předměty užívanými mnoha osobami (peníze, nákupní košíky, vozíky, apod.)
- po smrkání, kýchání, kašli
- před a po ošetření poranění
- před a po kontaktu s nemocnou osobou
- po návštěvě nemocnice či lékařské ordinace
- po manipulaci s odpadky
- po kontaktu se zvířaty

### 4. Kdo si méně myje ruce po použití toalety muži nebo ženy?

**Správná odpověď:** muži

**Doplnění lektorem:** 7% žen a 15% mužů (50% mužů nepoužívá při mytí rukou mýdlo).

### 5. Co je špinavější? Počítačová klávesnice, myš nebo toaletní prkénko?

**Správná odpověď:** klávesnice

**Doplnění lektorem:** počítačová myš je 3x špinavější než toaletní prkénko, klávesnice až 5x.

### 6. Jak používat kapesník?

**Správná odpověď:** ideální je používat papírové kapesníky a to jen jednou.

**Doplnění lektorem:** Použitý kapesník by měl jít rovnou do koše. Po použití kapesníku bychom si měli umýt ruce nebo použít dezinfekci. Látkový kapesník necháme jen na domácí použití, pravidelně jej měníme, nepůjčujeme a pereme na 95°C, přežehlíme.

### 7. Jak často bychom se měli sprchovat?

**Správná odpověď:** podle potřeby

**Doplnění lektorem:** Pro udržení dobrého zdraví není nutně se každodenně sprchovat. Ale je nutné reagovat podle individuální situace (po sportování nebo po jinak fyzicky náročné činnosti, někdo se více potí, v horkém počasí apod..) Pokud využíváme sprchu častěji i několikrát denně, použijeme ji bez mýdla. Mýdlo nebo sprchový gel použijeme pouze v podpaží, intimních partiích (mýdla na intimní hygienu) a na mytí nohou.





## 8. Jak často je nutné si mýt vlasy?

**Správná odpověď:** podle potřeby.

**Doplnění lektorem:** Záleží na osobní preferenci a potřebě. Nelze zcela doporučit mytí vlasů jednou denně (jen malá skupina lidí si potřebuje mýt vlasy denně a to např. sportovci, lidé fyzicky pracující nebo ti kteří pracují v prašném prostředí) nebo týdně. Opravdu záleží podle potřeby.

## 9. Co si představíte pod pojmem mykóza?

**Správná odpověď:** mykóza - lidově řečeno plíseň.

**Doplnění lektorem:** Jedná se o infekční onemocnění, které se projevuje nepříjemným svěděním. Původcem tohoto onemocnění jsou houby, které se množí v teple a vlhku. (Lektor ukáže na obrázku nohu, která je napadena kožní plísní mezi prsty).

## 10. Která místa bývají nejčastěji postižena mykózou?

**Správná odpověď:** postihuje nejčastěji nohy a nehty.

**Doplnění lektorem:** Může se však objevit i na jiných částech těla, mezi prsty na nohou, na chodidlech, na ruce, ale i v podpaží a ve vlasech.

## 11. Jak můžeme předejít mykóze nohou?

**Správná odpověď:** pravidelné mytí nohou a čisté ponožky.

**Doplnění lektorem:** Nohy je důležité omývat nejlépe teplou vodou a mýdlem a následně důkladně vysušit ručníkem, pravidelně měnit ponožky (ideální materiál je bavlna), boty nechávat řádně vyvětrat a vyschnout od potu – lze tak předejít vzniku nepříjemného zápachu z rozkládajícího se potu. Existují také přípravky používané k dezinfekci nohou a obuvi.

## 12. Víte, jak správně zastříhnout nehty na rukách a nohou?

**Správná odpověď:** na ruce lehce do obloučku a nehty na nohou rovně.

**Doplnění lektorem:** Nohy nejprve napaříme v horké vodě a používáme nůžtičky nebo kleštičky na stříhání nehtů. Nástroje je nutné udržovat v čistotě. Nehty bychom měli stříhat vícekrát, aby nepraskl. Pokud se budeme pokoušet nehty zastříhnout jedním pohybem, riskujeme následné třepení a popraskání, tomu se také lépe vyvarujeme po koupeli, kdy je nehty změkklý. Lépe je použít kleštičky na nehty než nůžky.

Pro stříhání nehtů platí pravidlo – nehty na nohou stříháme rovně, na ruce lehce do obloučku. Pokud budeme nehty na nohou stříhat dokulata, riskujeme nepříjemné zarůstání nehtu do kůže. Prst může začít bolet, zčervenat, případně i otékat. Velmi často se tento problém objevuje u palce. V případě potřeby je nutné navštívit lékaře či využít služeb pedikúry.



### 13. Víte, jak se šíří bradavice?

**Správná odpověď:** při podání ruky, ale i kontaktem nepřímým – např. použitím infikovaného ručníku nakažené osoby.

**Doplnění lektorem:** Z člověka na člověka se přenášejí jednak přímým kontaktem – např. při podání ruky, ale i kontaktem nepřímým – např. použitím infikovaného ručníku nakažené osoby. I když bradavice představují spíše estetický problém než hrozbu pro naše zdraví, když už se objeví, stejně se jich chceme co nejrychleji zbavit. Asi 50 % bradavic zmizí i bez ošetření přibližně do dvou let samo. Z důvodu jejich vysoké infekčnosti a snadného šíření po celém těle nebo z člověka na člověka se ale doporučuje raději je odstranit co nejdříve a nečekat na jejich samovolné zmizení. (Lektor ukáže obrázek s bradavicemi na těle – detail dlaně s bradavicemi, detail chodidla s bradavicemi).

### 14. Jakým lidovým názvem označujeme onemocnění svrab?

**Správná odpověď:** svrab - lidově prašivina.

**Doplnění lektorem:** Je to velmi nakažlivé, svědivé, kožní onemocnění zařazen mezi choroby přenášené pohlavním stykem, a jako infekční onemocnění podléhá povinnému hlášení orgánu ochrany veřejného zdraví – epidemiologovi. (Lektor ukáže obrázek detail roztoče zákožky svrabové, která svrab způsobuje, detail předloktí napadeného svrabem.)

### 15. Jak se přenáší svrab?

**Správná odpověď:** přímým kontaktem s nemocným.

**Doplnění lektorem:** Svrabem se může nakazit každý. Svrab se šíří přímým kontaktem s nemocným, často při pohlavním styku nebo při spaní v jedné posteli, nebo kontaminovanými předměty, protože zákožka přežije i více než 2 dny na textiliích (ložní prádlo, oblečení, sedačky MHD). Zákožka svrabová (roztoč) se zavrtá do kůže svého hostitele již během 2-3 minut. Onemocnění se nepřenáší běžným denním stykem, jako je například podání ruky či dotyk.

### 16. Jak se projevuje svrab?

**Správná odpověď:** noční svědění, změny na pokožce připomínající ekzém.

**Doplnění lektorem:** Projevy svrabu na kůži jsou ale různorodé. U některých pacientů na kůži kromě škrábanců nelze téměř nic vidět (jedná se například o velmi čistotné jedince, kteří častým mytím zpomalují šíření nákazy na svém těle). Svrab postihuje místa s jemnou kůží, jako jsou meziprstní prostory rukou, zápěstí, lokty, podpaží, kůže kolem pupku a prsních bradavek, penis, hýždě a klenby nohou.



## 17. Jak se svrab léčí?

**Správná odpověď:** Používají se masti a krémy s obsahem látek, které zákožky zničí.

**Doplnění lektorem:** Tyto přípravky je však nutno aplikovat na celé tělo, od krku dolů. V místě, kde mast není nanесena, mohou zákožky přežívat. Léčebnou kúru, během které je nemocnému doporučeno se nemýt, je nutno podstoupit opakovaně; jednorázová aplikace nestačí. Po každé kúře je nutno všechno prádlo opět vyvařit, a teprve potom se vykoupat. Je nezbytné léčit všechny členy domácnosti a sexuální partnery, vyloučit kontakt s nemocnými i kontaminovanými lůžkovinami a oděvem. Věci, které není možné vystavovat vysoké teplotě (bačkory, pantofle apod.) je nutné skladovat několik dnů (3-7) v uzavřených plastových pytlích, případně vystříkat vhodným insekticidním prostředkem dle pokynů výrobce. Postele je potřeba důkladně vyluxovat, matrace rozložit, vystříkat insekticidním prostředkem a nechat vyschnout na slunci. Doporučuje se důkladně větrat.

### 2. 3. Praktická - interaktivní část programu

#### Interaktivní část modelových situací (stanoviště u stolu)

Lektor může, v případě velkého počtu osob, rozdělit účastníky na dvě skupiny mezi dvě stanoviště. U každého stanoviště bude jeden z lektorů, účastníci se mezi oběma stanovišti vystřídají. Pokud se bude pracovat u dvou stanovišť, bude na každém umístěn stůl s příslušnými pomůckami.

#### Stanoviště číslo 1. - Mytí rukou

**Pomůcky pro první stanoviště:** sada pro zjišťování kontaminace rukou (bakteriální pudr + lampa), jako kontaminovaný předmět např. tenisový míček, mýdlo tekuté s dávkovačem, papírové ručníky, materiál pro praktické využití cílovou skupinou: mýdlo tuhé jednotlivě balené (zůstává účastníkům).

Možno alternativně využít další pomůcky z programů P23, P33, P34 - Sterillium 500ml (pro testovací emulzi Visirub), Visirub 10 ml (testovací emulze), Zářivka UV Eurolite 45 cm, Derma lite check box, náhradní baterie.

**Krok 1:** Nejprve lektor sám ukáže jednotlivé kroky správné techniky mytí rukou, účastníci to nacvičují s ním (nasucho, ruce si skutečně nemýjí):

1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.
2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně
3. Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.
4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.
5. Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.
7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky, ruce vyměňte.

9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte.

**Krok 2:** Lektor lehce popráší bakteriálním pudrem ruce účastníků nebo může použít zaprášený předmět („tenisák“), který nechá kolovat mezi účastníky. Následně posvítí účastníkům na ruce UV světlem, kde budou vidět místa se světélkujícími částicemi pudru, které simulují bakterie.

**Krok 3:** Lektor jednotlivě vyzve účastníky, aby si nyní pečlivě umyli ruce mýdlem podle postupu, který se naučili. Lektor správný postup kontroluje a je nápomocen. Správné mytí rukou by mělo trvat alespoň 30 sekund.



## JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCE

Zpracováno s využitím publikace „SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE: Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: Souhrn. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011.“



Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“, NRP-PPZ 2017, Praha, 2017.  
Grafické zpracování Daniela Staňká, ARG1, spol. s r.o.

Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2017

**Krok 4:** Lektor použije ke kontrole UV světlo (simulované „bakterie“ zářící ve tmě), které dokazuje, jak pečlivě jsou ruce umyty. Pokud pudr zůstal na rukou, vyzve lektor k nápravě.



## Co dělat v případě, když není k dispozici mýdlo a voda?

Lektor vysvětlí, že můžeme použít antibakteriální gel na ruce, který výrazně redukuje bakterie na ruce. Aplikuje se množství o velikosti kávové lžičky do dlaně a vmasíruje do obou rukou, dokud se úplně nevsákne a nezaschne. Celé to trvá 20-30 s. Když není možnost umýt si ruce vodou a mýdlem, pak toto je pohodlný způsob např. na cestách, na výletech či ve městě při nákupu.

## Stanoviště č. 2 - Problematika výskytu vší

Lektor druhého stanoviště vysvětlí cíl programu - naučit se, jak předcházet nákaze vší dětskou, jak zjistit, že jsou ve vlasech vší, jak správně odstraňovat vší a hnidy z vlasů. Účastníci si rozmístí své židle kolem připraveného stanoviště.

**Pomůcky pro druhé stanoviště:** zdravotně-výchovný materiál (letáky), česací hlava 2x, přípravky proti vším (preventivní sprej, šampon), všiváčky (zůstávají účastníkům).

**Krok 1:** Lektor na česací hlavě názorně ukáže, jak prohlédnout hlavu, zda nejsou ve vlasech vší. Na vlasech mohou být viditelné živé vší, hnidy (světle hnědé drobné oválky nalepené pevně na vlasech), případně štípance na kůži, zejména v oblasti šíje a za ušima. Lektor vysvětlí, že vlasy se nejlépe kontrolují suché, pomocí speciálního hřebínku, tzv. „všiváčku“. U dlouhých vlasů je vhodné vlasy nejprve rozčesat pomocí normálního hřebenu. Je důležité tento hřeben následně umýt mýdlem a horkou vodou, abychom zabránili přenosu vší.

Lektor ukáže, jak postupně rozdělit vlasy na jednotlivé prameny a jak je pročesávat „všiváčkem“. Vyčesávání vší je nutné provádět alespoň 5 minut, u dlouhých vlasů déle, a to od kořínků vlasů postupně z celého povrchu vlasaté části hlavy. V prvním týdnu nejlépe každý den. Je vhodné vyčesávat nad bílou plochou, aby byly vyčesané vší a hnidy dobře viditelné. Například nad vanou, nad bílým papírem, nad prostěradlem.

Vší lze vyčesat snáze než hnidy. Ty se musí mechanicky odstraňovat, neboť jsou přilepeny ke kořenu vlasu. Osvědčený způsob je např. ostříhání vlasů, protože veš dětská není schopna žít ve vlasech kratších 0,8 mm.

**Krok 2:** Lektor ukáže účastníkům příklady přípravků na hubení vší

Přípravky (např. Paranit atp.), lze zakoupit v lékárnách. Lektor zdůrazní účastníkům, že je nutné vždy dodržovat návod na jednotlivých přípravcích. Používání nepovolených přípravků nebo lidových prostředků (např. petrolej) může vyvolat značné zdravotní obtíže a je nutné se jejich použití vyvarovat.

Jako alternativní prostředek je možné také použít např. kondicionér (či olej), které vlasy obalí a usnadní vyčesávání. Současně vší udusí, nebo aspoň ochromí.

**Krok 3:** Lektor názorně ukáže postup odstraňování vší.

Lektor na vlasy česací hlavy „jako“ nanese jakýkoliv kondicionér, a vysvětlí, že při česání funguje lépe než např. olejový zábal nebo šampon na vší, přípravek se neoplachuje! Další postup lektor vysvětlí ústně, nepředvádí: Vlasy se rozčesou obyčejným hřebenem, aby nebyly



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

nikde zacuchané a kondicionér pokryl celou délku vlasů. Poté se celá vlasová část hlavy zabalí igelitem a necháme působit alespoň 4 hodiny (čím déle, tím lépe, klidně 6 hodin). Igelit sejmeme.

Lektor následně názorně vlasy na česací hlavě rozdělí na několik částí (může si pomoci např. sponkami) a postupně „všiváčkem“ pročesává jednotlivé prameny. Přitom komentuje, co právě dělá: prameny češeme od kořínků ke konečkům, každý pramen vždy shora, zesponu i ze stran. Lektor vysvětlí, že je třeba pečlivě vyčesat celou hlavu po jednotlivých pramenech na šířku hřebenu. Průběžně je tento „všiváček“ třeba oplachovat vodou, nebo otírat do ubrousku. Lektor zdůrazní, že je třeba ve vyčesávání pokračovat do doby, než hřeben zůstává čistý. Pozornost je nutné věnovat hlavně vlasům těsně u hlavy a v oblasti kolem uší a na zátylku, kde vši nejčastěji kladou hnídy.

Když je vyčesávání hotovo, vlasy je třeba umýt šamponem a spláchnout vodou.

#### **Krok 4: Praktický nácvik vyčesávání vši**

Lektor účastníky na druhém stanovišti rozdělí na dvě poloviny. Každému rozdá hřeben „všiváček“, který jim po skončení programu zůstává. Každá skupinka přistoupí k jedné ze dvou česacích hlav. Každý účastník si vyzkouší, jak hlavu prohlédnout, rozdělít vlasy do malých pramenů a prakticky natrénují pečlivé vyčesávání vši. Lektor jim případně pomáhá.

Lektor připomene opatření před přenosem vši:

- ložní prádlo, ručníky, čepice apod. vyprat na 60°C
- vyčistit hřebeny a kartáče horkou vodou a mýdlem
- vysát koberce, podlahy a čalounění a zlikvidovat sáček z vysavače
- dekontaminovat neomyvatelné předměty – umístit je do plastového sáčku a uložit alespoň na 24 hodin. To je zhruba doba, po kterou veš dokáže přežít bez lidské krve.
- v kolektivu se vyhnout hrám, při kterých si děti půjčují čepice, koluje klobouk nebo se dotýkají hlavami.

## **2. 4. Závěr programu**

Na závěr programu se obě skupiny od obou stanovišť opět spojí. Zde je prostor pro případné dotazy účastníků a rozdání zdravotně výchovných materiálů. Lektoři se rozloučí a poděkují všem účastníkům za pozornost. Zároveň je mohou pozvat na další programy realizované v rámci projektu.



## ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

### Cíl programu

Cílem programu je vysvětlit důležitost zásad osobní hygieny, s důrazem na dodržování základních opatření, jako je zejména správný postup při mytí rukou. Dále je cílem zvýšit povědomí o rizicích vzniku a šíření některých infekčních nemocí, mezi které patří např. pedikulóza, způsobená vši dětskou, veš muňka, kožní mykózy, bradavice, svrab apod.

### CO chceme změnit?

Osobní hygienou označujeme péči o své tělo, jejímž prostřednictvím si udržujeme zdraví a chráníme sebe i ostatní před přenosem infekčních nemocí. Je dána individuálními návyky. Pro většinu lidí je osobní hygiena samozřejmostí, přesto mnohdy podceňují základní opatření jako je mytí rukou.

Zvýšit úroveň osobní hygieny, která má vliv na pocit pohody, mezilidské vztahy, komunikaci s ostatními a sebevědomí.

Správná osobní hygiena je také jedním z předpokladů zdraví dětí, proto bychom na osvojení základních hygienických návyků měli klást zvýšený důraz.

### CO? (= problém)

- špatné návyky při osobní hygieně
- špatné návyky při mytí ruku, jak v kvalitě, tak četnosti
- při nedostatečné hygieně je vyšší výskyt infekcí
- nízké sebevědomí jedince
- narušené mezilidské vztahy

### PROČ?

- špatná osobní hygiena má zásadní význam pro prevenci epidemických nebo dokonce pandemických ohnisek rizika
- nedostatek znalostí
- odlišné představy o hygienických návycích
- roli hrají i různé předsudky a mýty
- např. zavšivenost je především problém společenský, napadené děti se cítí nečisté, ponížené a vyloučené nejen ze společnosti svých vrstevníků, ale i dospělých

### JAK?

- nejdůležitějším a přitom nejjednodušším preventivním opatřením je dostatečná informovanost
- naučit prakticky a motivovat vysvětlováním k získání správných návyků
- jednoduchou formou naučit postup mytí rukou a opakovat situace, kdy si ruce umývat
- vysvětlit důvody proč dbát na celkovou osobní hygienu
- naučit postupy při odstraňování vší, a názornými ukázkami



## CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

### Stávající chování (popis)

- V některých případech nízké povědomí o důležitosti osobní hygieny a o riziku vzniku a šíření nemocí, nedostatečná pravidelná osobní hygiena, nedostatečná obměna osobního oblečení, včetně ložního prádla.
- Nízké povědomí o prevenci přenosu vši (nepere se ložní prádlo při výskytu vši, děti si půjčují oblečení a čepice apod.).
- V případě ubytování v prostorách o malé velikosti a nedostatku úložných míst je mnohdy obtížné uchovávat oděvy v suchu a čistotě, z tohoto důvodu může docházet k jejich zapáchání od vaření nebo znehodnocení např. plísní.

### Motivy stávajícího chování

- Nedostatečná informovanost a výchova jak od rodičů, tak od širší rodiny.
- Nedůslednost rodičů, podcenění významu.
- Návyky z dětství, které se předávají z generace na generaci.
- Nemají vzor v rodině – chybí přirozená správná nápodoba a vzorce chování od rodičů.
- Nezájem o změnu, nízká sebedůvěra, stereotyp.
- Dlouhá setrvačnost v rizikovém prostředí, která vede k apatii.
- Stagnace, nechut' něco změnit, rezignace, zažité postupy a zvyky.
- Tento nezájem či benevolence může částečně pramenit z toho, že rodiny jsou často vícečetné a rodiče svou pozornost zaměřují na nejmenší děti. Větší děti jsou často hlídány staršími sourozenci bez dohledu dospělých.
- Nedostatečná volní stránka pro dodržování režimu, laxní přístup, rezignace – při absenci materiálních podmínek (chybí hygienické zařízení, chybí teplá voda).
- Nízký příjem, v případě, že nejsou zařazeni do zaměstnaneckého poměru, tak nepocit'ují potřebu o sebe pečovat, nejsou naučeni z původní rodiny, v případě, že nemají vlastní bydlení, ale nájemní, případně žijí na ubytovně, nemají potřebu pečovat o své věci (ložní prádlo, apod.).
- Ztížené podmínky ve výkonu hygieny, špatné hygienické zázemí (napojení na vodovodní síť), finanční negramotnost.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### **Nové požadované chování**

- Dodržují hygienické zásady a pravidla v péči o vlastní tělo.
- Dle potřeby se sprchují a vyměňují prádlo.
- Co možná nejčastěji si myjí ruce mýdlem a teplou vodou.
- Dbají na správné udržování nehtů na rukou i nohou.
- Kapesník po použití vyhodí a umyje si ruce.
- Při výskytu vší použijí šampony na odstranění vší a minimalizují rizika k jejich dalšímu přenosu.

### **Benefity (z nového chování)**

- Pozitivní první dojem umocněný čistým oblečením bez doprovodného zápachu.
- Zlepšení celkového vzhledu člověka, zvýšení pocitu sebevědomí, možné zlepšení jeho postavení ve společnosti, snazší uplatnění na trhu práce (dříve někdy stigmatizace, vyčlenění).
- Zabránění přenosu a šíření onemocnění na další členy domácnosti a dále.

### **Bariéry (co brání novému chování)**

- Absence materiálních podmínek (hygienické zařízení, teplá voda, malá bytová jednotka, kde bydlí neadekvátní počet osob, hygienické potřeby, které se při nízkém příjmu jen stěží kupují v rodinách žijících ve vyloučených lokalitách).
- Stud, lenost nejistota – stydí se říct o pomoc, jít k lékaři.
- Nezájem ze strany rodičů, nedostatečná osvěta, sociální izolovanost.
- Špatný návyk v dětství. Nedostatek komunitní činnosti v této oblasti, nedaří se získat všechny členy komunity. Předávání negativních zkušeností z generace na generaci.
- Nedostatečná fixace návyku a jeho správného provedení v dětství.
- Dospělí si musí nejdříve sami uvědomit důležitost osobní hygieny, často nemají zažité některé návyky a nevyžadují je proto ani po dětech.
- Nechuť měnit zažité stereotypy.
- Celkový způsob života ve větších rodinách, prostorové vyloučení a z toho plynoucí nedostupnost lékařské péče (špatné dopravní spojení, nejsou finanční prostředky na dopravu).
- Podcenění významu základních a jednoduchých forem osobní hygieny pro zdraví.
- Nedostatečná znalost správných postupů.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

**Covid-19 je infekční onemocnění, kterému můžeme předcházet dodržováním základních hygienických zásad a pravidel.**

## POMŮCKY

Fotografie modelů a pomůcek P 2



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

- Česací hlava – bruneta 27 cm, 28 ks
- Bakteriální pudr a UV lampa, 28ks
- Paranit Radikální šampon, 28 ks
- Paranit Preventivní sprej, 28 ks
- Individuálně balené mýdlo
- Hřeben všiváček, 5000 ks
- Derma lite check box
- Tekuté mýdlo s dávkovačem
- Papírové ručníky

Možno alternativně využít další pomůcky z programů P23, P33, P34

- Sterillium 500ml (pro testovací emulzi Visirub), 28ks
- Visirub 10 ml (testovací emulze), 28ks



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Zářivka UV Eurolite 45 cm, 14ks
- Derma lite check box, 14ks
- Náhradní baterie

### Karty žlutý Petr



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2018



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Leták „Veš ve vlasech vám nasadí brouka do hlavy“

**Veš ve vlasech vám nasadí brouka do hlavy**  
**Všichni si všimáme vši**

Mít vši ve vlasech je nemoc, není to ozdoba a máte se do sítí. Můžete se jí zbavit. Je třeba se jí vši vyhnout. **PROČ?** Všichni si vši vypořádají do látky, která způsobuje svědění. Člověk se škrábe ve vlasech, raní se, svědí také ušima, sítí ve vlasech přibývá, dítě špatně spí, ve škole je unavené, nesoustředěné, dostává špatné známky, roztrhává si oči.

**Jak se vši ve vlasech vyhnout!**  
Používat vlastní hřeben, ručník. V mateřské škole je důležité, aby každé dítě mělo svůj hřebíček mimo hřebeny ostatních dětí. Každé dítě musí mít vlastní polštářek na spaní.

Nosit pouze svoje čepice, kšiltovky, kulichy, přilby, šátky a nikomu je nepůjčovat. Pokud není vyhnout, použít pod příčnou příbhu vlastní tenkou bavlněnou čepičku.

Společné "selfie" nás vystavuje nebezpečí kontaktu a přenosu vši.

Přívěkové hračky nedávat k hlavě. V kolektivu se vyhnout hrdm, při kterých si děti půjčují čepice, kaluje klobouk nebo se dotýkají hlavami, např. při sušení vlasů po plavání.

Při výskytu vši v kolektivním zařízení by děti neměly dělat ani kotrmelec na společné zíněnce nebo podobné hry.

**Co s nimi, když už je vaše dítě má?**  
Dokud je bude mít, nesmí do školky ani do školy. Všichni by neměli dítě do školky přijmout. Jedná se o přenosnou nemoc. Poradte se s lékařem o vhodném přípravku a přesně dodržte návod k použití. Po působení šampónu se některým rodičům osvědčilo použití na opláchnutí vyčesávací. Na hnízdy, které usmrtí hnízdy. Ty se následně loží přídlo je nutné vyvařit a přezehlit. Čepice vyprat a přezehlit.

Zjistili jste, že vaše dítě má vši? Informujte co nejdříve učitele a nejdříve dítě do školky či školky. Ochraňte tak další děti a také svoje vlastní. Až se vrátí zpátky do kolektivu, znovu je nezíská.

Dotaz: Vydaná za finanční podpory MZ ČR. © Státní zdravotní ústav, 2015.

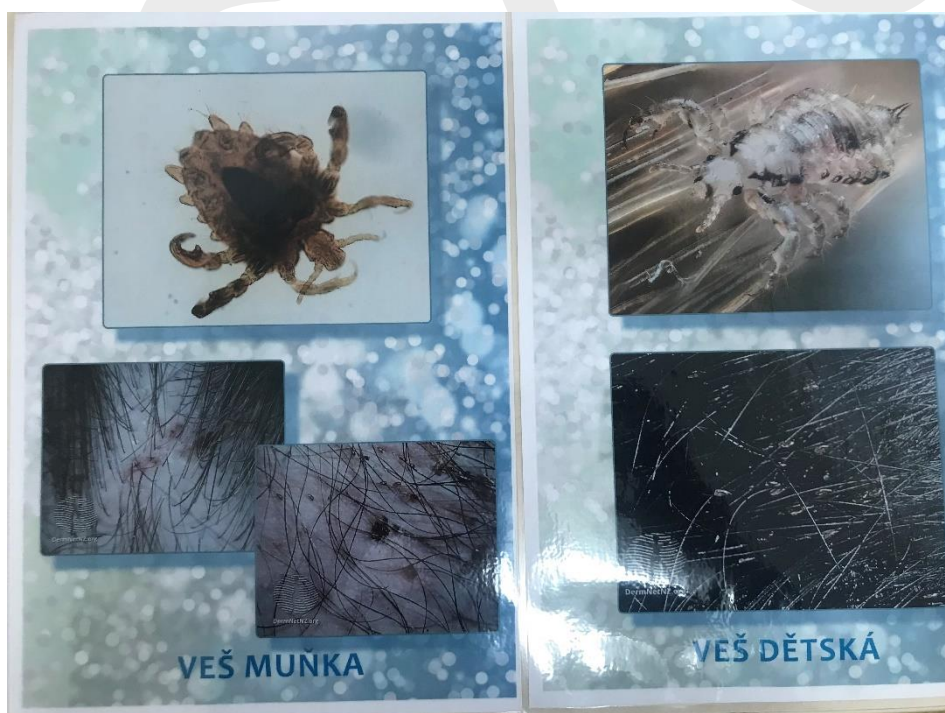
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2015

## Ukázka karet s kožními onemocněními a otázkami do soutěže





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

**Jak můžeme předejít mykóze nohou?**

Pravidelným mytím nohou a výměnou ponožek za čisté.

P2

**Víte, jak správně zastříhnout nehty na rukách a nohou?**

Na rukou lehce do obloučku a nehty na nohou rovně.

P2

**Která onemocnění se mohou přenášet, když nebudeme dodržovat hygienu rukou?**

- žloutenka typu A
- salmonelóza
- různá průjmová a respirační onemocnění – Covid 19

P2

**Na kterých běžně používaných předmětech se mohou nacházet původci infekčních onemocnění. Vyjmenujte jich alespoň 5.**

- madla nákupních košíků
- držadla v hromadných dopravních prostředcích
- kliky u dveří
- klávesnice
- bankovky a platební karty
- tlačítka zvonků a výtahů
- mobilní telefony
- počítačová klávesnice a myš
- vodovodní baterie a další

P2

Zdroj: Ing. Jana Maixsnar, 2021



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Zdroje:

### Použité zdroje

1. Analýza sociálně vyloučených lokalit v ČR, GAC spol. s r.o., Mgr. Karel Čada, Ph.D. a kol. autorů, květen 2015, MPSV, z Operačního programu Zaměstnanost
2. <http://www.hygieneexpert.co.uk/whatispersonalhygiene.html>
3. <https://lepsipece.cz/hygiena-dezinfekce/nepodcenujme-umyvani-rukou/>
4. [http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/den\\_hygieny\\_rukou\\_soutez\\_SZU\\_2017.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/den_hygieny_rukou_soutez_SZU_2017.pdf)
5. <http://www.pohlavni-nemoci-a-jejich-priznaky.cz/ves-munka-filcky>
6. <http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Svrab.pdf>
7. <https://www.handsurgery.cz/news/zanet-nehtoveho-luzka-panaritium-paronychium/>
8. [http://www.mzcr.cz/KvalitaABezpeci/dokumenty/sdeleni-k-pedikuloze\\_2538\\_1092\\_29.html](http://www.mzcr.cz/KvalitaABezpeci/dokumenty/sdeleni-k-pedikuloze_2538_1092_29.html)
9. <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/skolni-informacni-kanal-moderni-forma-primarni-prevence?highlightWords=%C5%A0IK>
10. [https://cviceni1.rastef.com/cestina/eul/rim/rim\\_ovidius2.html](https://cviceni1.rastef.com/cestina/eul/rim/rim_ovidius2.html)
11. [http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/aktuality/den\\_hygieny\\_rukou\\_2.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/aktuality/den_hygieny_rukou_2.pdf)
12. Leona Prokúpková. Důležitost hygieny rukou a znalosti techniky jejich mytí u studentů magisterského programu všeobecného lékařství. Bakalářská práce, Praha, srpen 2015, s. 7, 8.
13. <https://www.stoplusjednicka.cz/zapach-na-dvore-krale-slunce-jake-byly-hygienicke-podminky-ve-versailles>
14. <https://zdravi.euro.cz/leky/svrab-u-cloveka-priznaky-lecba/>
15. <https://www.stoplusjednicka.cz/hygiena-po-cesku-ctvrtina-cechu-si-pred-jidlem-neumyvavruce>
16. <https://www.urgo.cz/blog/jak-se-zbavit-bradavic-bez-lekare/>
17. <https://www.lekarna.cz/clanek/hlinikove-soli-a-parabeny-v-antiperspirantech-a-deodorantech-mame-se-bat/>
18. Ariadna V. Arias, Humberto G. Garcell, Yagdeline R. Ochoa, Katiana F. Arias, Fernando R. Miranda, Assessment of hand hygiene techniques using the World Health Organization's six steps, Journal of Infection and Public Health, Volume 9, Issue 3, 2016, Pages 366-369, ISSN 1876-0341, <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2015.11.006>.  
(<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876034115002087>)