

MYTÍ A DEZINFEKCE RUKOU



NAVLHČÍME



NAMYDLÍME



OSUŠÍME



MNEME



OPLÁCHNEME

7% ŽEN A 15% MUŽŮ
SI NEMYJE RUCI
VŮBEC!

95% LIDÍ SI NEMYJE
RUCI SPRÁVNĚ

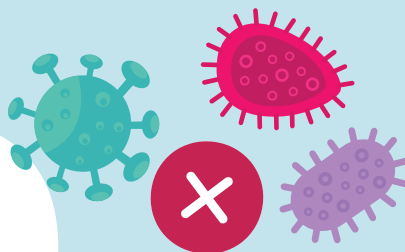


Ruce je nutné mýt důkladně
a dostatečně dlouho,
celý postup by měl trvat
minimálně 40 – 60 vteřin.

PROČ SI MÝT RUCE?

Většina infekčních onemocnění se přenáší neumytýma rukama!

Mytí rukou nás tak chrání před:
chřipkou, COVID-19, žloutenkou = hepatitidou typu A, akutními průjemovými infekcemi, salmonelózou, úplavicí a roupy.



KDY SI MÝT RUCE?

- Před, při a po přípravě jídla
- Před a po jídle
- Po použití toalety
- Po příchodu domů z venku
- Po smrkání, kašlání a kýchání
- Po vynesení odpadků
- Po kontaktu se zvířetem
- Před péčí o miminko a po přebalení
- Před a po ošetření rány
- Po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení
- Po kontaktu s předměty, kterých se dotýká velké množství lidí (madla, kliky, peníze, nákupní košíky)

! Pokud nikde na obzoru není umyvadlo s mýdlem, lze případně použít dezinfekci na ruce s obsahem alespoň 60% alkoholu.

Dezinfekci aplikujeme do dlaní a rozetřeme (nezapomeneme ani na místa mezi prsty).



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

