



Svetový deň hygieny rúk (WHHD) je každoročnou celosvetovou kampaňou **Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)**, ktorá kladie dôraz najmä na hygienu rúk u zdravotníckych pracovníkov poskytujúcich zdravotnú starostlivosť, ale aj na zlepšenie hygieny rúk u všetkých ľudí na celom svete.

Kampaň sa uskutoční 5. mája 2024.

Sloganom pre WHHD 2024 je „Prečo je zdieľanie vedomostí o hygiene rúk stále také dôležité?

Pretože pomáha zastaviť šírenie škodlivých mikróbov v zdravotníctve.”

Ciele kampane WHHD 2024:

- **posilniť vzdelávanie** zdravotníckych pracovníkov prostredníctvom inovatívneho a efektívneho školenia zameraného na hygienu rúk
- **zvýšiť vedomosť** o dôležitosti edukácie o hygiene rúk v rámci prechádzania vzniku nákaz
- vytvárať **hygienické návyky u detí** už od predškolského veku a vzdelávať ich o správnom postupe umývaní rúk

Hygienu rúk u detí je dôležitá už v 2 – 3 roku života, kedy je vhodné vytvárať u detí správne hygienické návyky na celý život. Nevyhnutná je kontrola dospelých osôb, či už rodičov alebo pedagogických zamestnancov pre dodržiavanie správneho postupu hygieny rúk u detí. Deti by sa mali o hygiene rúk vzdelávať predovšetkým hravou formou. Avšak nie len ako by si mali správne umývať ruky, ale aj kedy a najmä ako často. Podrobnejšie informácie o hygiene rúk u detí nájdete na webovom sídle Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky:

[https://www.uvzs.sk/web/uvz/home/-/asset_publisher/vcod/content/svetovy-den-hygieny-ruk-ako-spravne-umyvav-ruky-naucme-uz-male-deti?](https://www.uvzs.sk/web/uvz/home/-/asset_publisher/vcod/content/svetovy-den-hygieny-ruk-ako-spravne-umyvav-ruky-naucme-uz-male-deti?_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod_assetEntryId=12841750&_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod_redirect=https%3A%2F%2Fwww.uvzs.sk%3A443%2Fweb%2Fuvz%2Fhome%3Fp_id%3Dcom_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod_assetEntryId)

[_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod_assetEntryId=12841750&_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod_redirect=https%3A%2F%2Fwww.uvzs.sk%3A443%2Fweb%2Fuvz%2Fhome%3Fp_id%3Dcom_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod_assetEntryId](https://www.uvzs.sk/web/uvz/home/-/asset_publisher/vcod/content/svetovy-den-hygieny-ruk-ako-spravne-umyvav-ruky-naucme-uz-male-deti?_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod_assetEntryId=12841750&_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod_redirect=https%3A%2F%2Fwww.uvzs.sk%3A443%2Fweb%2Fuvz%2Fhome%3Fp_id%3Dcom_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_vcod_assetEntryId)

Hygiena rúk zdravotníckych pracovníkov je nástrojom na ochranu zdravia v zdravotníckych zariadeniach, v ktorých sa vyskytuje široká škála patogénov na rôznych povrchoch. Práve aj prostredníctvom rúk sa patogény v zdravotníckom zariadení šíria, čo vedie k vzniku závažných či menej závažných ochorení. Ročne hygiena rúk u zdravotníckych pracovníkov zachraňuje milióny životov ak sa vykonáva správnym postupom. Je možné ju vykonať **2 spôsobmi**, a to **umývaním mydlom pod tečúcou vodou** alebo **alkoholovým dezinfekčným prostriedkom**.

Umývanie rúk tečúcou vodou a mydlom:

- po opláchnutí rúk teplou vodou je potrebné si ruky poriadne namydliť po dobu minimálne 40 sekúnd až 1 minútu
- napeneným mydlom si následne umyť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami i pod nechtami
- následne si ruky opláchnuť a dôkladne utrieť jednorázovou utierkou alebo čistým uterákom

Dezinfekcia rúk alkoholovým dezinfekčným prostriedkom:

- po nadávkovaní dezinfekčného prostriedku na dlaň je potrebné ho naniest' na celý povrch rúk, následne dlaň pravej ruky preložiť na chrbát ľavej, umyť vnútorné strany prstov a ruky vymeniť
- prsty pravej ruky si očistiť trením proti ľavej ruke a naopak, potom si prsty jednej ruky uzavrieť do druhej dlane a potierať s nimi o dlaň
- krúživým pohybom očistiť pravou rukou palec ľavej ruky a naopak, následne spojiť prsty pravej ruky a krúživým pohybom očistiť ľavú dlaň a opačne
- nechať vyschnúť dezinfekciu kvôli dôkladnému vydenzifikovaniu rúk



**Hygiena rúk je jedným z najúčinnějších spôsobov na predchádzanie vzniku a šíreniu
infekčných chorôb.**

Zdroj: WHO, ÚVZ SR

Mgr. RNDr. Xénia Lukáčová, MPH, MHA
regionálna hygienička
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci
Pripravilo: Oddelenie epidemiológie