



HYGIENA RUKOU

Správným a častým mytím rukou můžeme výrazně snížit nemocnost dětí i dospělých. Nejčastějším způsobem šíření mikrobů, a tím pádem také infekčních nemocí, bývají právě špinavé ruce.

ZÁKLADNÍ INFORMACE O HYGIENĚ RUKOU

- **škola, dětské hřiště a jiná veřejná místa**, kde je více dětí a dospělých společně je rájem pro škodlivé mikroorganismy, které se dokážou velmi rychle šířit z člověka na člověka pouhým dotykem. Mytí rukou je nejlepší způsob, jak šíření nebezpečných mikrobů zastavit a zabránit tak vzniku celé řady nemocí
- **kůže na našich rukou přirozeně vytváří maz** (je to vlastně polotuhý tuk), který kůži zvlhčuje a brání jejímu nadměrnému vysušování. Tento maz, ačkoliv je velice důležitý pro zdravý vzhled kůže, má však i některé nevýhody. Je velice vhodným podkladem pro růst a rozmnožování bakterií. V důsledku jeho mastné konzistence mikrobi na ruce lépe přilnou. Naše ruce jsou přirozeně pokryty neškodnými mikroby, například neškodnými druhy stafylokoků.

- pravidelným mytím rukou pomáháme z rukou odstranit jiné, nebezpečné mikroby, jež se na našich rukou zachytili při styku s okolním prostředím ve škole, na zahradě, ze zvířat, jídla atd. Některé z těchto mikrobů nám mohou způsobit onemocnění, jestliže se z rukou dostanou např. do rány nebo je spolkneme spolu s jídlem
- mytí rukou bez mýdla nebo ve studené vodě do určité míry odstraňuje viditelnou špínu, ale teprve použití mýdla a teplé vody zajistí odstranění i nebezpečných mikrobů zachycených v mazu

RUCE BYCHOM SI MĚLI UMÝT VŽDY:

- před, v průběhu a po přípravě jídla
- po použití záchodu
- po hře se zvířaty a hlazení zvířat
- po kašli, kýchání a smrkání
- po styku s nemocnými lidmi (včetně pobytu ve společné místnosti)

JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCHE NÁZORNÁ OBRÁZKOVÁ UKÁZKA

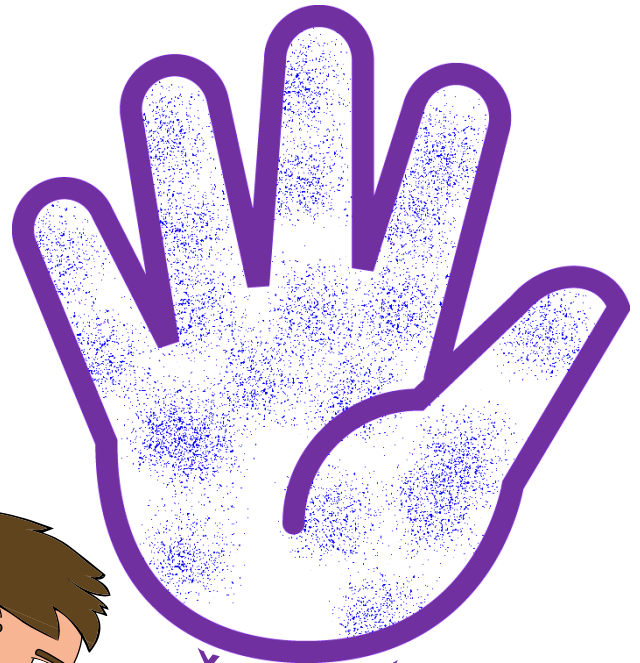




*e-Bug



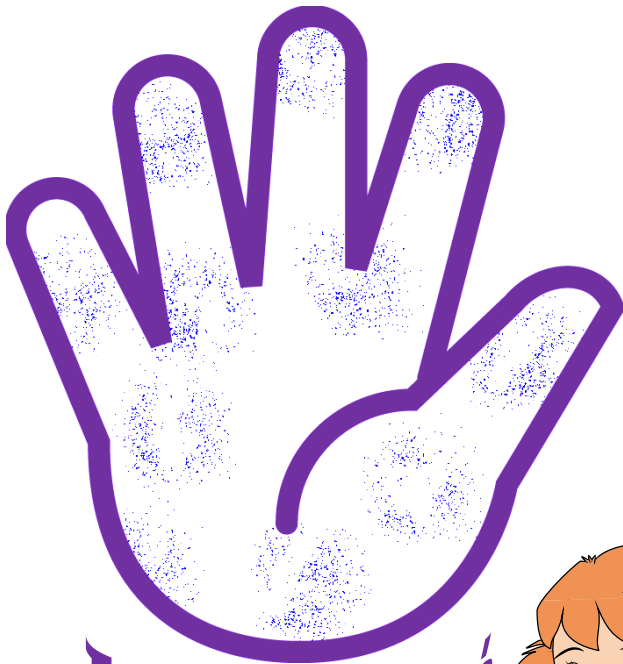
Velmi špinavé



Špinavé



Jak čisté jsou tvé ruce?



Trochu špinavé



Čisté

