

Líbejte se...

Den hygieny rukou



5.5.

Víte, jaká je
nejjednodušší
prevence
infekčních
nemocí?





Mytí rukou!



80%

všech
infekčních
nemocí si šíří
rukama



Správnou hygienou lze snížit
výskyt respiračních onemocnění o
16%

95% lidí

si myje ruce nesprávně



2x více
mikrobů po
použití WC



si nemyje ruce po
použití toalety

50% nepoužívá mýdlo

Jsou vaše ruce
čisté nebo
špinavé?



*na ruku se
nachází
miliony bakterií,
které nejsou
volným okem
viditelné*



mikroby
přežívají na
ruku až **3**
hodiny, na
některých
typech povrchů
až **48**
hodin

**bakterie
svůj počet
zdvojnásobí
přibližně
každých 20
minut**

Co myslíte - přenáší se
infekce častěji líbaním
nebo podáním ruky?





**Podáním rukou se
infekce přenášejí
častěji než
líbáním**



Kde si myslíte, že je
více bakterií než na
toaletním
prkénku?



Kancelářská myš
je **3x**
a klávesnice
až **5x**
špinavější
než toaletní
prkénko



1 ze 6 telefonů

10% kreditních karet

14% bankovek a mincí

**je kontaminovaných
fekálními
bakteriemi**

**V metru
přijde člověk
do kontaktu
přibližně s
5000
rukama**

Kdy si umýt ruce?



po použití
hromadní dopravy



před, počas a po
přípravě jídla



před konzumací
jídla

po použití toalety



po přebalení dítěte



po smrkání, kašlání, a
kýchání

po kontakte se
zvířetem i jeho
exkrementy

před a po ošetření
rany

po vynesení odpadků

Máte správnou techniku?



Jak dlouho je dost dlouho?



Ruce si
myjte
15-20
sekund



2x
zazpívejte
Hodně štěstí,
zdraví



důležité je
ruce důkladně
osušit

milióny bakterií
se skrývají pod
náramkem,
hodinkami a
prsteny

**KDYŽ NEMÁTE PO
RUCE VODU A
MÝDLO, POUŽÍJTE
ANTIBAKTERIÁLNÍ
ČISTIČÍ GEL**

