



Opláchnuť teplou vodou.



Dôkladne namydliť.



Poriadne opláchnuť vodou.



Dôkladne usušiť.

15.10. Svetový deň umývania rúk

(Dôkladnou hygienou možno predísť ochoreniam.)

Kým starí Egypťania trávili v kúpeľoch celé hodiny, obyvatelia stredovekej Európy sa vode vyhýbali. Verili, že sa ňou prenášajú nakažlivé choroby a je pre zdravie človeka veľmi škodlivá. Osobná hygiena svoj zlatý vek odštartovala na začiatku minulého storočia. Dnes vieme, že pravidelné umývanie rúk patrí k najzákladnejším prevenciám rôznych ochorení. Na jednom prste ľudskej ruky sa nachádza až 12 000 baktérií. Mikroorganizmy sa nachádzajú všade okolo nás, ale len malé percento z nich spôsobuje ochorenia. Zdravý človek s funkčnou imunitou s nimi spolunažíva v symbióze. Na pracovisku ich je najviac na telefónnom slúchadle, pracovnom stole, počítačovej klávesnici a myši. Od malička sme boli vedení k tomu, aby sme si umývali ruky, udržiavali sa v čistote. Avšak iba opláchnutie rúk pod prúdom tečúcej vody na dôkladné umytie nestačí. **Epidemiológovia ÚVZ SR radia**, ako túto hygienicky jednoduchú, ale dôležitú preventívnu procedúru robiť správne:

Ruky opláchnite teplou vodou a poriadne namydliťe. Mydlenie rúk v teplej vode by malo trvať minimálne 40 až 60 sekúnd. Dôležité je, aby ste ruky o seba silno trelí a nevynechali žiadne miesto - dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj pod nechtami, hodinkami či šperkami, kde sa zhromažďujú aj milióny choroboplodných zárodkov. Vedeli ste, že pod vašim prsteňom je v skutočnosti toľko baktérií ako ľudí v celej Európe? **Opláchnite si ruky čistou vodou.** Oplachovanie rúk by malo trvať najmenej 20 sekúnd. **Ruky usušte**, najlepšie papierovou utierkou na jedno použitie. Vlhké ruky zachytávajú až 500-násobne viac choroboplodných zárodkov ako ruky suché. Nedávny výskum preukázal, že používanie elektrických sušičov výrazne zvyšuje množstvo baktérií na rukách užívateľa. V prípade sušiča rúk na báze teplého vzduchu je to až o 254% viac.

Pravidelné a dôkladné umývanie rúk je najjednoduchším spôsobom, ktorým možno výrazne zamedziť vzniku a šíreniu nielen chrípky, ale aj infekčných hnačkových a parazitárnych ochorení.