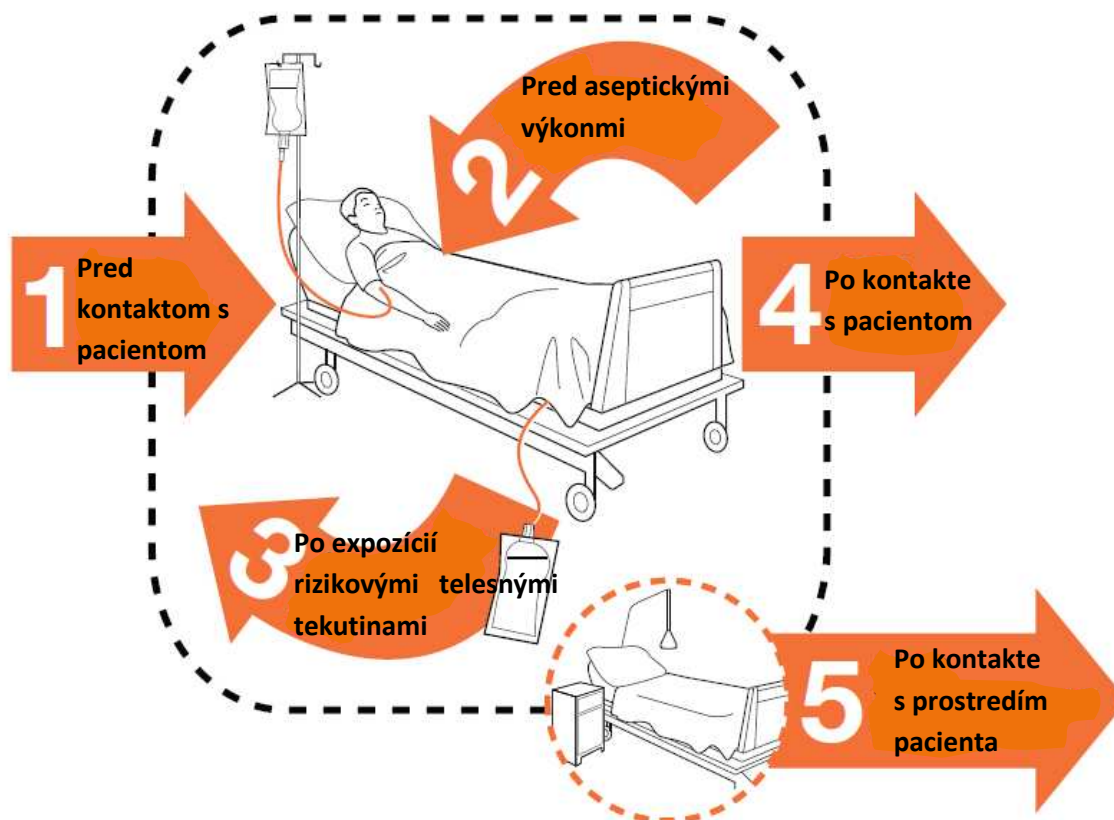


# 5 základných situácií pre HYGIENU RÚK



<b>1</b> Pred kontaktom s pacientom	Kedy? Vydezinfikovať si ruky pred tým než pristúpime k pacientovi Prečo? Chránime pacienta pred mikroorganizmami, ktorými máme osídlené ruky
<b>2</b> Pred aseptickými výkonmi	Kedy? Vydezinfikovať si ruky pred aseptickým zákrokom u pacienta Prečo? Chránime pacienta pred mikroorganizmami, ktorými máme osídlené ruky ale aj pred jeho vlastnými
<b>3</b> Po expozícií rizikovými telesnými tekutinami	Kedy? Okamžite si vydezinfikovať ruky po expozícií rizikovými telesnými tekutinami (aj po odstránení rukavíc) Prečo? Chránime seba a nemocničné prostredie pred nebezpečnými mikroorganizmami
<b>4</b> Po kontakte s pacientom	Kedy? Vydezinfikovať si ruky po kontakte s pacientom a jeho bezprostredným okolím Prečo? Chránime seba a nemocničné prostredie pred nebezpečnými mikroorganizmami
<b>5</b> Po kontakte s prostredím pacienta	Kedy? Vydezinfikovať si ruky po kontakte s prostredím okolo pacienta vrátane predmetov a nábytku Prečo? Chránime seba a nemocničné prostredie pred nebezpečnými mikroorganizmami



World Health  
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

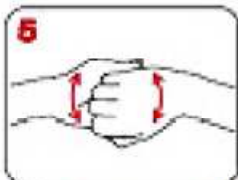
## Ako si dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku na báze alkoholu?



1a Naberte plnú dlaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.



2 Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



5 Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



3 Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne.



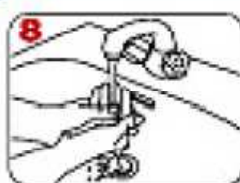
6 Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



4 Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



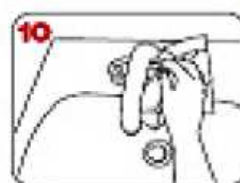
7 Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



8 Opláchnite si ruky vodou.



9 Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



10 Použitou utierkou zastavte vodu.



20-30 sec



8 Akonáhle ruky uschnú sú vydezinfikované.



40-60 sec

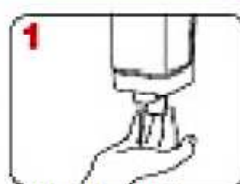


11 Vaše ruky sú čisté.

## Ako si umývať ruky ?



0 Zvlhčíte ruky vodou.



1 Aplikujte dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



WHO acknowledges the Hôpital Universitaire de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



October 2006, version 1.

# Ako si umývať ruky ?



Trvanie procedúry: 40-60 sek.



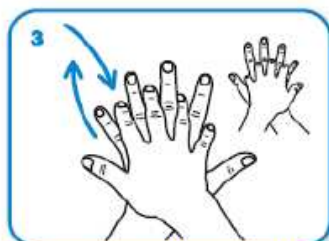
Zvlhčíte ruky vodou.



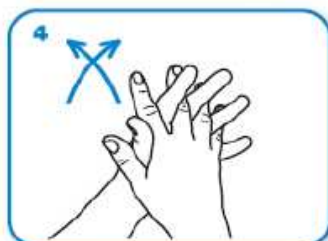
Naberte si dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



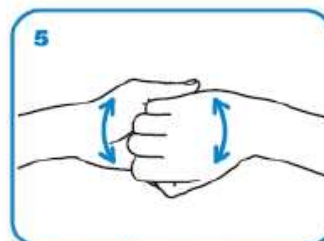
Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne.



Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



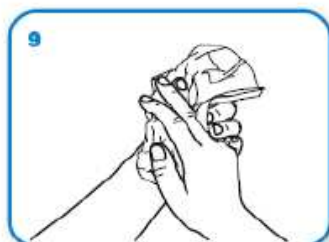
Kruživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



Spojenými prstami pravej ruky čistíte kruživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



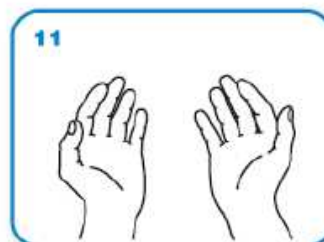
Opláchnite si ruky vodou.



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



Použitou utierkou zastavte vodu.



Vaše ruky sú čisté.