

15.10. MEDZINÁRODNÝ DEŇ UMÝVANIA RÚK



Umývanie rúk mydlom a vodou je jedným z najjednoduchších a najúčinnějších spôsobov, ako zastaviť šírenie choroboplodných zárodkov a zostať zdravý. Udržiavanie rúk v čistote môže zabrániť 1 z 3 hnačkových ochorení a 1 z 5 infekcií dýchacích ciest, ako je bežné prechladnutie alebo chrípka.

Medzinárodným dňom umývania rúk - dňa 15.10.2022 si každoročne pripomíname, že umývanie rúk mydlom a vodou je jedným z najúčinnějších opatrení aby sme predchádzali ochoreniam a šíreniu choroboplodných zárodkov na iné osoby. Tohtoročná téma „**Zjednoťme sa za univerzálnu hygienu rúk**“ si vyžaduje koordinovanú činnosť pri zvyšovaní povedomia o dôležitosti umývania rúk mydlom a vodou.

Umývanie rúk v komunitách

Je dôležité si umývať ruky mydlom a čistou tečúcou vodou po dobu minimálne 20 sekúnd. Tým zabránime šíreniu choroboplodných mikroorganizmov, ktoré môžu spôsobiť ochorenie. Preto je umývanie rúk dôležité, najmä v kľúčových situáciách, ako napríklad po použití WC, pred jedlom, po kašľaní, kýchaní alebo smrkaní. Je potrebné si umývať ruky v domácnostiach, v školách, na pracoviskách, pred prípravou jedla a v zdravotníckych zariadeniach.

Umývanie rúk mydlom a vodou je jednoduchým a lacným spôsobom ako môžeme výrazne znížiť počet ochorení u malých detí. Edukácia o umývaní rúk pomáha predchádzať infekčným ochoreniam. Štúdie dokazujú, že vzdelávanie v oblasti umývania rúk v komunite môže:

- **Znížiť počet osôb, ktorí ochorejú na hnačkové ochorenie, približne o 23 % – 40 %**
- **Znížiť počet dní, ktoré deti vynechali z vyučovania kvôli gastrointestinálnemu ochoreniu o 29 % – 57 %**
- **Znížiť hnačkové ochorenia u osôb s oslabeným imunitným systémom asi o 58 %**
- **Znížiť počet ochorení dýchacích ciest, ako je prechladnutie, v bežnej populácii približne o 16 % – 21 %**



**DODRŽUJTE 5 KROKOV
PRI UMÝVANÍ RÚK:
namočiť, napeňť, umyť,
opláchnuť a vysušiť**

#UdržujRukyČisté



#UdržujteRukyČisté

**Umývajte si ruky 20
sekúnd mydlom a
vodou**

www.cdc.gov/handwashing

Zdroj: CDC, 2022 Dostupné na: <https://www.cdc.gov/handwashing/global-handwashing-day.html>
Preložil: RÚVZ, Trenčín