

# WHO ZACHRAŇUJTE ŽIVOTY: MYJTE SI RUCE V KONTEXTU COVID-19



## Hygiena rukou v komunitě

### Můžete sehrát důležitou úlohu v boji proti COVID-19

- **Ruce** jsou při přenosu COVID-19 zásadní.
- Virus COVID-19 se primárně šíří kapénkami a kontaktním přenosem. Kontaktní přenos znamená přenos dotykem nakaženého člověka a/nebo kontaminovaného předmětu nebo povrchu. Vaše ruce tak mohou šířit virus na další povrchy a/nebo na vaše ústa, nos nebo oči, když se jich dotknete.

## Proč je hygiena rukou tak důležitá při prevenci infekcí včetně COVID-19?

- **Hygiena rukou** je tím neefektivnějším krokem, který můžete podniknout pro omezení šíření patogenů a prevenci infekcí včetně viru COVID-19.
- Členové komunity mohou hrát zásadní roli v boji proti COVID-19 tím, že si budou každý den často mýt ruce.

**Myjte si ruce**

Myjte si ruce tekoucí vodou a mýdlem, když jsou ruce viditelně špinavé



Pokud ruce nejsou viditelně špinavé, často je čistěte dezinfekčním gelem na bázi alkoholu nebo vodou a mýdlem



World Health Organization

Připojte se k výzvě **#SAFEHANDS a zachraňte životy!** Nahrajte video nebo fotku, kde si myjete ruce, a připojte tag **#SAFEHANDS**

WHO **vyzývá tvůrce politik**, aby zajistili

- potřebnou infrastrukturu, aby lidé mohli provádět účinnou hygienu rukou na veřejných místech;
- podporovali dodávky prostředků pro hygienu rukou a osvědčené postupy ve zdravotnických zařízeních.

**Chraňte sebe a druhé před onemocněním**

**Myjte si ruce**

- po kašlání nebo kýčání
- když se staráte o nemocné
- před přípravou jídla, během ní a po ní
- před jídlem
- po použití toalety
- když jsou ruce viditelně špinavé
- poté, co se dotknete zvířete nebo odpadu živočišného původu



World Health Organization

## Hygiena rukou v rámci zdravotní péče

### Proč má smysl zapojit se do globální kampaně WHO na podporu hygieny rukou v boji proti COVID-19?

- Globální kampaň na podporu hygieny rukou WHO **ZACHRAŇUJTE ŽIVOTY: Myjte si ruce** mobilizuje lidi po celém světě, aby ve zvýšené míře dodržovali zásady hygieny rukou ve zdravotnických zařízeních, aby tak chránili zdravotnické pracovníky a pacienty před COVID-19 a dalšími patogeny.
- **Sestry** a další zdravotničtí pracovníci jsou hrdinové v první linii zachraňující životy před COVID-19. Rok 2020 je **Rokem sester a porodních asistentek**, a **globální hygienická kampaň 2020** tak uznává jejich zásadní roli při prevenci infekcí.
- Kampaň rovněž přispívá ke **globální výzvě generálního tajemníka OSN k mytí rukou** ve zdravotnických zařízeních.



**Sledujte kampaň 5. května 2020 – ZACHRAŇUJTE ŽIVOTY: Myjte si ruce zde:** <https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/en/>

**ZACHRAŇUJTE  
ŽIVOTY**

**#safehands #handhygiene #infectionprevention**

## Proč 5. květen 2020 a jak souvisí s bojem proti COVID-19?

- Mezi řadou iniciativ spojených s COVID-19 zaměřených na hygienu rukou se globální kampaň **WHO ZACHRAŇUJTE ŽIVOTY: Myjte si ruce** (SLCYH) soustředí na **hygienu rukou v rámci zdravotní péče** a každý rok se slaví 5. května.
- Výzva **generálního tajemníka** členskými státy, aby zlepšily přístup k hygieně rukou na celém světě, je spojena s kampaní SLCYH.
- Dne 5. května 2020 kampaň WHO **SLCYH** zdůrazňuje zásadní roli sester a porodních asistentek při prevenci infekcí a postupech mytí rukou na ochranu všech pacientů. Motto je „**Sestry a porodní asistentky, čistota a péče je ve vašich rukou!**“
- Každý hraje roli v rámci podpory zdravotnických pracovníků v oblasti osvědčených postupů hygieny rukou v této kritické době.
- Každou z těchto výzev je možné adaptovat pro kontext COVID-19:

- **Sestry:** „Čistá a bezpečná péče začíná s vámi.“
- **Porodní asistentky:** „Matky a děti závisí na vašich rukou.“
- **Tvůrci politik:** „Navyšte počet sester, aby se dále zabraňovalo infekcím a zlepšovala kvalita péče. Umožňujte posilování pravomocí sester a porodních asistentek.“
- **Vedoucí činitelé v oblasti prevence a kontroly infekcí:** „Umožněte sestřím a porodním asistentkám zajišťovat čistotu a péči.“
- **Pacienti a rodiny:** „Bezpečná péče pro vás, s vámi.“

- **Zaregistrujte se** do kampaně WHO SLCYH a oslavujte předem a **5. května 2020!**

## Co potřebujete vědět o osvědčených postupech hygieny rukou pro COVID?

### MYTÍ RUKOU

- Důkazy spojené s epidemiemi SARS a COVID-19 ukazují, že hygiena rukou je velmi důležitá na ochranu zdravotnických pracovníků před nákazou (Seto WH. et al., „Lancet“ 2003; Ran L. et al., „Clin Infect Dis“ 2020).
- Mytí rukou v komunitě je vysoce účinnou prevencí průjemových onemocnění a respiračních onemocnění (Jefferson T., et al. „BMJ“ 2008). Jedná se tak o jedno z nejdůležitějších opatření, které může být použito pro prevenci infekce COVID-19.

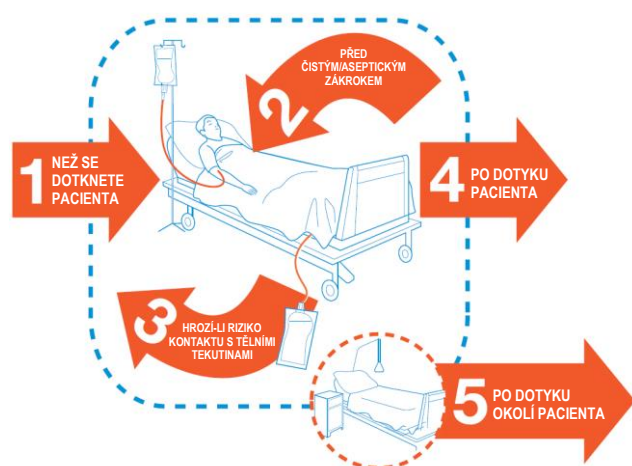
### POKYNY

- Dezinfekční gely na bázi alkoholu by měly obsahovat alespoň 60 % alkoholu, měly by být certifikované a v prostředí, kde jsou dodávky omezené nebo příliš nákladné, je možné je vyrábět lokálně podle **Pokynů WHO**.
- Obyčejné mýdlo je účinné pro deaktivaci obalených virů, jako je COVID, protože rozpouští olejovou povrchovou membránu a zabíjí virus (Sickbert-Bennett EE. et al., „Am J Infect Control“ 2005). Vedle toho mytí rukou odstraňuje bakterie prostřednictvím mechanického působení (Pokyny WHO ohledně mytí rukou v kontextu zdravotní péče 2009).
- Chlorovaná voda s koncentrací 0,05 % se pro běžnou hygienu rukou nedoporučuje, protože má účinky na kůži a jiné toxické účinky, přičemž mýdlo je snadno dostupné a je možné jej účinně použít.

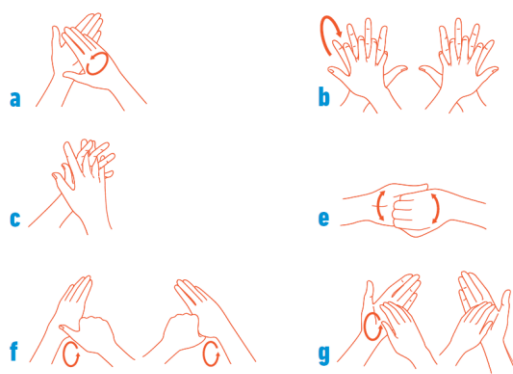
## Správný čas a správná technika pro mytí rukou v kontextu zdravotní péče

Provádění hygieny rukou ve správný čas a s pomocí správné techniky pomocí dezinfekčního gelu na bázi alkoholu nebo vody, mýdla a jednorázových/čistých ručníků je mimořádně důležité.

### SPRÁVNÝ ČAS



### SPRÁVNÁ TECHNIKA



### SPRÁVNÉ TRVÁNÍ

- Dezinfekční gel na bázi alkoholu: po dobu **20–30 vteřin**
- Voda a mýdlo: po dobu **40–60 vteřin**

**ZACHRAŇUJTE ŽIVOTY**

**#safehands #handhygiene #infectionprevention**