

5. květen - Světový den hygieny rukou

Světový den hygieny rukou se koná každoročně 5. května pod záštitou Světové zdravotnické organizace. Cílem je připomenout význam správného mytí a dezinfekce rukou jako prevence infekcí spojených se zdravotní péčí. Prevence infekcí je nejdůležitějším výsledkem správné hygieny rukou a má velký význam také v běžném životě.

Mezi celosvětové prevenční programy patří například Save lives: Clean Your Hands (Zachraňte životy: Myjte si ruce). Tato kampaň Světové zdravotnické organizace je zaměřena na hygienu rukou nejen zdravotnických pracovníků a je založena na důkazech s prokázaným dopadem na kvalitu péče a bezpečnost pacientů na všech úrovních zdravotního systému. Řadě nemocí lze pomocí pravidelné a správně prováděné hygieny rukou zabránit.

Počátky cíleného mytí rukou

Mytí rukou je po mnoho let hlavní složkou osobní hygieny a také náboženským a kulturním zvykem. Prokázání souvislosti mezi mytím rukou a zdravím však existuje méně než dvě století.

Zasloužil se o ni Ignác Semmelweis, maďarský lékař působící ve Vídeňské všeobecné nemocnici, známý jako otec hygieny rukou. V roce 1846 si všiml, že ženy rodící v porodnici navštěvované studenty medicíny v jeho nemocnici mají velkou pravděpodobnost, že dostanou horečku omladnic a zemřou. Zjistil, že lékaři a studenti medicíny chodívali do porodnice přímo po provedení pitvy. Na základě tohoto pozorování vyvinul teorii, že se studentům dostávají na ruce „mrtvé částice“, které pak odnáší z pitevny do porodnice. Semmelweis proto zavedl pravidlo, které lékařům i studentům nařizovalo mytí rukou chlórem. Úmrtnost v porodnici dramaticky poklesla, což byl důkaz, že mytí rukou zabraňuje infekci.

O několik let později se zrodilo moderní ošetřovatelství, když Florence Nightingalová zavedla ve válečných nemocnicích mytí rukou a další hygienické postupy, které významně zmenšily úmrtnost ošetřovaných vojáků zraněných v krymské válce.

Postupy hygieny rukou propagované Semmelweisem a Nightingalovou nebyly ve své době široce přijaty a propagace pravidelné hygieny rukou trvala ještě více než jedno století.

Jak na správné mytí rukou

V současnosti jsou mytí rukou mýdlem a další formy hygieny rukou uznávány jako nákladově efektivní a nezbytný nástroj pro dosažení dobrého zdraví a výživy. Hlavní důraz je tak kladen na mytí rukou v klíčových okamžicích a vytváření správných návyků.

Kdy si vždy umýt ruce:

- před, při a po přípravě jídla,
- po vnesení odpadků,
- před, při a po manipulaci s potravinami,
- po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy,
- před péčí o miminko i malé děti a po přebalení,
- před a po konzumaci jídla,
- po použití toalety,
- po použití hromadné dopravy,
- po použití nákupního vozíku,
- po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení,
- po manipulaci s penězi,
- před a po ošetření rány,
- po smrkání, kašlání a kýchání,
- po příchodu domů z venku.



Pro správné a efektivní mytí je nepostradatelná teplá voda, kvalitní mýdlo (v nynější době nejlépe tekuté s dávkovačem) a správná technika a doba mytí, která by měla trvat nejméně 20 - 30 vteřin. Po pečlivém umytí je třeba ruce osušit čistým ručníkem.

Ve Zlíně, dne 4. 5. 2022

Zpracoval Ing. Josef Duchoň, Ph.D.

Zdroje:

www.cktch.cz/svetovy-den-hygieny-rukou/t2303

www.tydenikhrot.cz/clanek/myti-rukou-nema-dlouhou-historii-zacal-s-tim-gynekolog-semmelweis

globalhandwashing.org/about-handwashing/history-of-handwashing/

www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/svetovy-den-hygieny-rukou-jak-a-kdy-si-je-spravne-myt-6269.html