

MÁTE NAOZAJ ČISTÉ RUKY?

Hygiene rúk by ste mali venovať veľkú pozornosť, najmä pri návšteve zdravotníckych zariadení, kde sú baktérie veľmi odolné a môžu viesť k vzniku rôznych infekcií.

Umytím rúk teplou vodou a mydlom sa baktérií celkom nezbavíme. Ohrozujeme seba aj svoje okolie.

Pre úplné odstránenie baktérií je preto nevyhnuté ruky vydezinfikovať špeciálnymi prípravkami, ktoré sú väčšinou na báze alkoholu. Zničia mikroorganizmy účinnšie a rýchlejšie ako umývanie rúk.

VEDELI STE, ŽE...?

Vďaka správnej hygiene rúk chránite nielen seba, ale i druhých. U nemocničných pacientov je vyššia pravdepodobnosť nákazy, kvôli zníženej imunitе v dôsledku ochorenia alebo invazívnym zákrokom.

Prameňom nákazy je často návšteva pacienta a prenos infekcie na pacienta najčastejšie prebieha priamym kontaktom kontaminovanými rukami alebo kvapôčkovou infekciou.

Najviac ohrození sú pacienti operačných oddelení, jednotky intenzívnej starostlivosti (JIS) a intenzívnej medicíny.

**CHRÁNIŤ
SEBA I INÝCH
JE JEDNODUCHÉ:
DODRŽIAVAJME
SPRÁVNU
HYGIENU RÚK.**

KEDY DEZINFIKOVAŤ?

1. PRI PRÍCHODE DO NEMOCNICE

Každý, kto príde do nemocnice prenáša na svojich rukách rôzne vírusy a baktérie. Dezinfekciou rúk pri príchode pomáhate zabrániť ich šíreniu a chránite tak seba, personál i pacientov, pre ktorých môžu byť tieto mikroorganizmy nebezpečné.

2. PRI ODCHODE Z NEMOCNICE

Napriek každodennému úsiliu personálu je nemocnica prostredím so zvýšeným výskytom mikróbov. Nenoste si ich domov. Chrániť sa môžete tak, že si pri odchode z nemocnice ruky vydezinfikujete.

NEDOSTATOČNÁ HYGIENA RÚK MÔŽE SPÔSOBIŤ

OCHORENIA TRÁVIACEHO TRAKTU

(tzv. vírusové hnačkové ochorenia: rotavírusová a norovírusová hnačka, žltáčka typu A)

OCHORENIA KOŽE A SLIZNÍC

RESPIRAČNÉ INFEKcie

(nádcha, chrípka)

INFEKcie RÁN

VIETE AKO NA TO?

ZOZNÁMTE SA S TECHNIKOU SPRÁVNEHO
UMÝVANIA A DEZINFEKcie RÚK.

**ZDRAVIE
VO VAŠICH
RUKÁCH**



SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

40 - 60 SEKÚND



0

Zvlhčíte ruky vodou.



1

Aplikujete dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



2

Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



3

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



4

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



5

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



6

Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou 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.



11

Vaše ruky sú čisté.

SPRÁVNA DEZINFEKCIA RÚK

20 - 30 SEKÚND



1A

Naberte plnú dlaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.

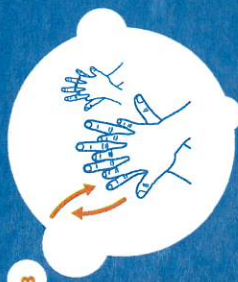


1B

Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



2



3

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



4

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



5

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



6

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



7

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



8

Len čo ruky uschnú sú vydezinfikované.

**ZDRAVIE
VO VAŠICH
RUKÁCH**



Spracované podľa odborných materiálov Svetovej zdravotníckej organizácie, Úradu verejného zdravotníctva SR a Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne.

AKO SA CHRÁNIŤ PRED OCHORENÍM

ŽLTÁČKA "A"

ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Hepatitída (žltáčka) typu A je nakažlivé ochorenie spôsobené vírusom, ktoré poškodzuje pečeň. Zdrojom infekcie sú osoby s príznakovou alebo bezpríznakovou formou ochorenia.
Liečba tohto ochorenia môže trvať týždne až mesiace.

AKO SA ŠÍRI ŽLTÁČKA TYPU A ?



Neumýťmi rukami po vyprázdňovaní či použití toalety



Pitím tekutín a jedným potravinám, na ktoré sa dostal vírus žltáčky



Úzkym kontaktom (vrátane sexu) s nakazeným

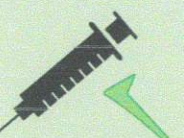


Delením sa o osobné predmety, pitím z jednej fľaše, spoločnou cigareťou

AKO SA VIETE CHRÁNIŤ PRED ŽLTÁČKOU?



Vždy si poriadne umývajte ruky, hlavne po toalete a pred jedlom



Dajte sa zaočkovat proti žltáčke typu A, po očkovaní by ste mali byť celoživotne chránení pred ochorením

AKO SPOZNÁTE OCHORENIE NA ŽLTÁČKU A



Únava, žlté sfarbenie pokožky alebo očí



Nechuť do jedla, nevoľnosť, bolesť brucha alebo vracanie



Temavý moč, svetlá stolica alebo hnačka

Prvé príznaky ochorenia sa môžu objaviť až mesiac po tom, čo sa človek infikoval vírusom spôsobujúcim žltáčku A. U väčšiny detí býva infekcia bez viditeľných príznakov a ochorenie sa zisťuje až u dospelých, ktorí sa medzitým tiež infikovali. Prenos infekcie je možný už aj v období pred príznakmi ochorenia, preto je veľmi dôležité neustále dbať na čistotu svojich rúk.

ŽLTÁČKA TYPU A

! Žltáčkou typu A sa môžete nakaziť aj pitím tekutín a jedným potravinám, na ktoré sa dostal vírus žltáčky

! Ovocie, ako sú napríklad maliny, černice, ríbezle, pred konzumáciou dôkladne umyte prúdom pitnej vody

! Pamätajte, že melón pred konzumáciou je potrebné zvonka dôkladne umyť. Pri krájaní a manipulácii sa môžu baktérie a vírusy z povrchu preniesť na jeho jedlú časť

CHOROBA NEUMYTÝCH RÚK ŽLTÁČKA TYPU A



**RUKY MÔŽU
VYZERAŤ ČISTÉ,
ALE VÍRUS
ŽLTÁČKY TYPU A
NEVIDNO**



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

07/2025

CHOROBA NEUMYTÝCH RÚK ŽLTÁČKA TYPU A



**PREVENCIA
TRVÁ MINÚTU
OCHORENIE
TÝŽDNE**



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

07/2025