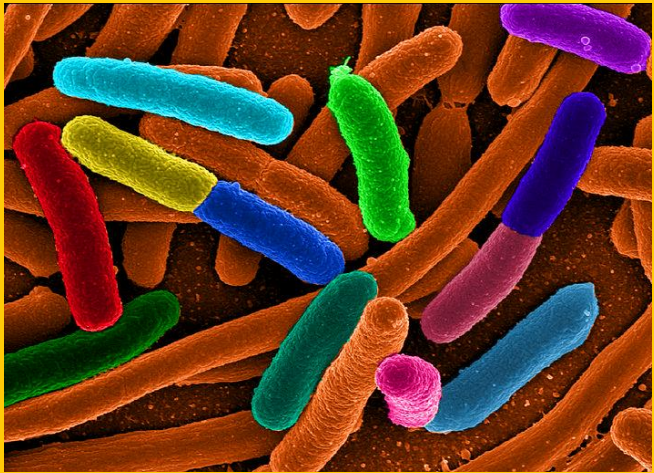


Hygiena rukou a používání rukavic

MUDr. Bohdana Rezková, Ph.D.
Ústav veřejného zdraví LF MU



Mikroflóra pokožky rukou



- **Rezidentní (stálá) mikroflóra kůže** - mikroorganismy vyskytující se v hlubších vrstvách epidermis, ve vývodech potních mazových žláz, okolí nehtů a na povrchu kůže (*Staphylococcus epidermidis*, různé druhy streptokoků, G+ tyčinky,....)
- **Tranzientní (přechodná) mikroflóra kůže** - mikroorganismy kolonizující povrch kůže rukou; jejich množství a poměr je odrazem mikrobiálního zatížení prostředí a charakteru vykonávané práce (*Staphylococcus aureus*, *Proteus mirabilis*, *Klebsiella spp.*,....)

Hygiena rukou

Pojmy

- **Hygienická dezinfekce rukou** - redukce množství přechodné mikroflóry z pokožky rukou bez nutné účinnosti na stálou mikroflóru pokožky, s cílem přerušení cesty přenosu mikroorganismů.
- **Hygienické mytí rukou** - odstranění nečistoty a snížení množství přechodné mikroflóry bez nutné účinnosti na stálou mikroflóru pokožky, mycími přípravky.



5.května

Mezinárodní den hygieny rukou



A CDC poster with a dark background. At the top left is the CDC logo with 'Patient Safety' below it. The main title is 'CLEAN HANDS SAVE LIVES' in white, with the subtitle 'Protect patients, protect yourself' in red. A large, glowing blue hand is the central focus, with several green circular spots representing germs on the fingers. Labels for these germs include: Influenza, Staphylococcus, Candida, RSV, Klebsiella, Pseudomonas, and Enterococcus. At the bottom left, it says 'Alcohol-rub or wash before and after EVERY contact.' At the bottom right is a small red hand icon with the text 'hand hygiene saves lives'. The website 'www.cdc.gov/handhygiene' is at the very bottom.

A WHO poster with a light, textured background. At the top are the hashtags '#HandHygiene #AntibioticResistance'. Below them are silhouettes of four people (a man in a suit, a woman in a white lab coat, a man in a white lab coat, and a woman in a patterned dress) with their hands raised. The main text reads 'FIGHT ANTIBIOTIC RESISTANCE IT'S IN YOUR HANDS' in large, bold, green and orange letters. At the bottom left is the WHO logo and 'World Health Organization'. At the bottom center is a circular logo that says 'HANDLE ANTIBIOTICS WITH CARE'. At the bottom right is the slogan 'SAVE LIVES CLEAN YOUR HANDS'. Small text at the bottom left reads: '© WHO 2012. Some rights reserved. This work is available under the CC BY-NC-SA 3.0 IGO license.'

Postup mytí rukou

- Navlhčit ruce vodou.
- Aplikovat dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou a s malým množstvím vody ho napěnit.
- Mýt ruce minimálně 30 vteřin.
- Opláchnout ruce tekoucí vodou.
- Ruce si pečlivě osušit ručníkem na jedno použití.



Postup dezinfekce rukou

- **Alkoholový dezinfekční přípravek** vtírat na suchou pokožku v množství **cca 3 ml po dobu *minimálně 20 vteřin*** a vyšší *dle pokynů výrobce*.
- Ruce musí být po celou dobu trvání postupu dostatečně vlhké.
- Přípravek aplikovat **na suchou pokožku** rukou a nechat zcela zaschnout.
- Ruce neoplachovat ani neotírat.




Dezinfekční přípravky na ruce

Výhody a nevýhody

Vodné roztoky

- ponoření rukou
(ředění, stabilita, frekvence)
- nutnost osušení
- dráždivé
- barvicí
- při opakované aplikaci
vysušující

Alkoholové přípravky

- jednoduché dávkování
- aplikace na suché ruce
- rychlé vysušení bez otírání
- obsahují ochranné látky
- parfémované
- dostupnost při činnostech
epidemiologicky významných
- Riziko **hořlavé!** 

Technika dezinfekce rukou



1

Dlaň o dlaň - ruce udržet vlhké po dobu působení



2

Pravou dlaň o levý hřbet ruky a levou dlaň o pravý hřbet ruky



3

Dlaň o dlaň křížově nastříkat k prstům



4

vnější strana prstů o protilehlou dlaň zkříženými prsty



5

Kruhovými roztíráním pravým palcem k uzavřené levé dlaně a obráceně



6

Kruhovým roztíráním k uzavřeným konečkům prstů u obou dlaní

Nejčastěji opomíjená místa

(zdroj: CDC)



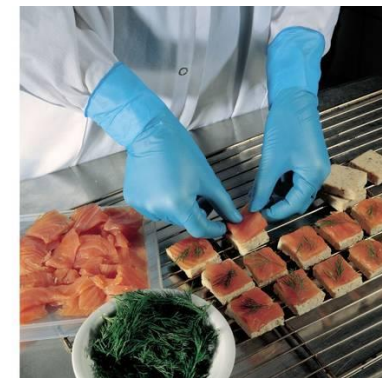
Používání rukavic

- **Důvody použití:**

1. redukce rizika kontaminace rukou (čištění, práce s masem,..)
2. redukce rizika šíření mikrobů (manipulace se stravou)
3. ochrana rukou proti chemikáliím (čištění,...)
4. ochrana rukou před teplem (v pekárnách, ...)
5. ochrana před pořezáním

- **Typy rukavic:**

1. Pro manipulaci s potravinami
2. Bez manipulace s potravinami
 - A. Jednorázové
 - B. Opakovaně použitelné



Opakování

- <https://www.youtube.com/watch?v=KBvU4Bmu5Oo>