

## Ako si dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku na báze alkoholu?



Naberte plnú dlaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.



Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



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



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



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



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



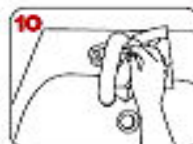
Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



Opláchnite si ruky vodou.



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



Použitou utierkou zastavte vodu.



20-30 sec



Akonáhle ruky uschnú sú vydezinfikované.



40-60 sec



Vaše ruky sú čisté.



WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

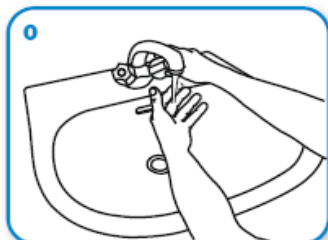


October 2008, version 1.

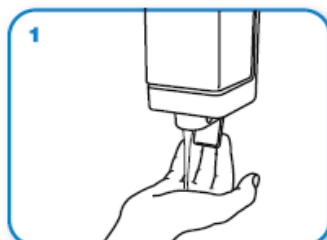
# Ako si umývať ruky ?



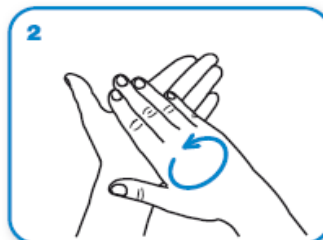
Trvanie procedúry: 40-60 sek.



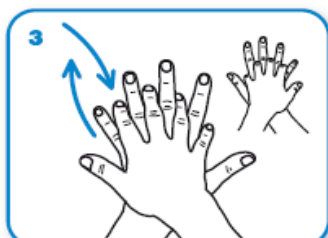
**0** Zvlhčíte ruky vodou.



**1** Naberte si dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



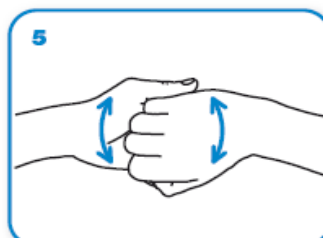
**2** Potierajte si ruky spôsobom dľaň o dľaň.



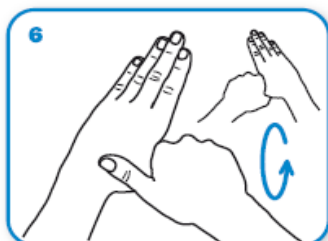
**3** Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne.



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



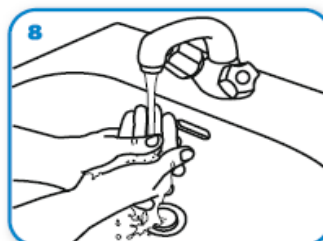
**5** Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



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



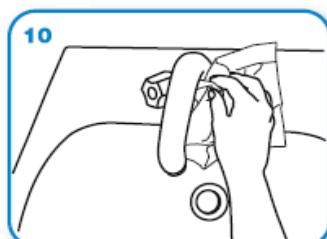
**7** Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dľaň a potom opačne.



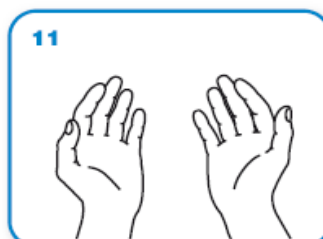
**8** Opláchnite si ruky vodou.



**9** Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.

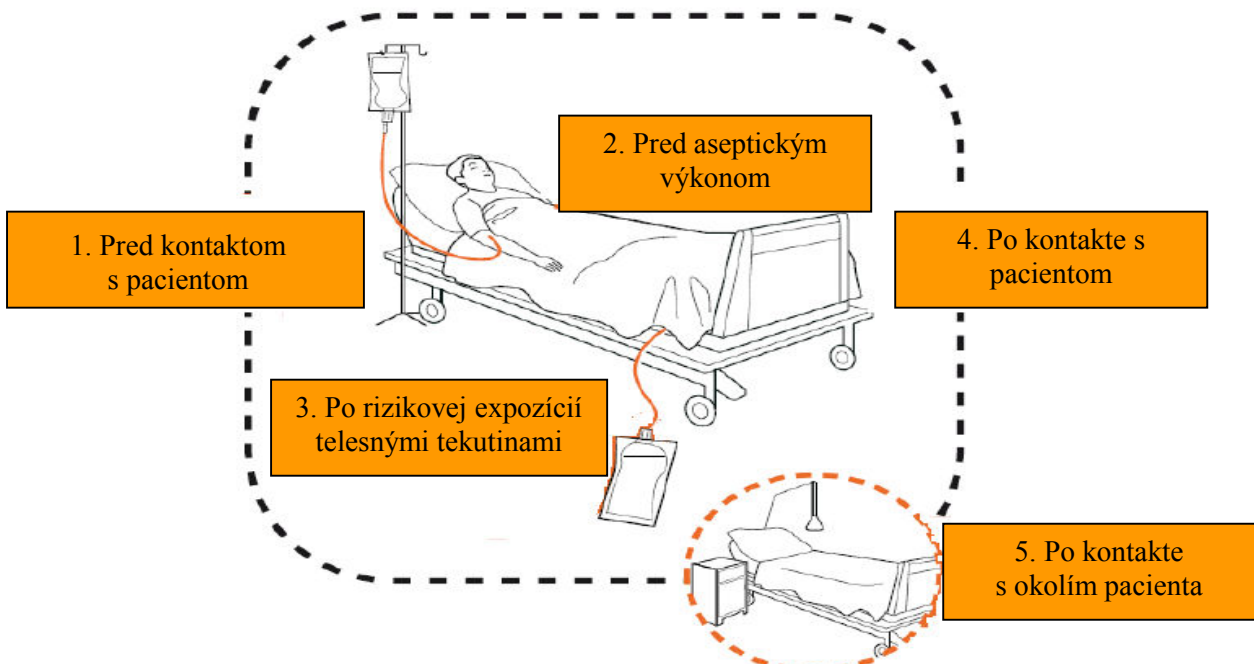


**10** Použitou utierkou zastavte vodu.



**11** Vaše ruky sú čisté.

# Vašich 5 momentov v hygiene rúk



1. Pred kontaktom s pacientom	Kedy: Pred tým než pristúpíte k pacientovi si treba umyť ruky. Prečo: Chránite pacienta pred mikroorganizmami, ktorými máte osídlené ruky.
2. Pred aseptickým výkonom	Kedy: Pred akýmkoľvek aseptickým výkonom si treba umyť ruky. Prečo: Chránite pacienta pred mikroorganizmami, ktorými máte osídlené ruky ale aj pred mikroorganizmami jeho vlastnými.
3. Po rizikovej expozícii telesnými tekutinami	Kedy: Okamžite si umyte ruky po kontakte s biologickým materiálom (aj po stiahnutí rukavíc). Prečo: Chránite seba a nemocničné prostredie pred mikroorganizmami pacienta
4. Po kontakte s pacientom	Kedy: Umyte si ruky po kontakte s pacientom a jeho okolím, predtým než odídete z miestnosti. Prečo: Chránite seba a nemocničné prostredie pred mikroorganizmami pacienta.
5. Po kontakte s okolím pacienta	Kedy: Umyte si ruky po kontakte s prostredím pacienta (zariadenie izby), kým odídete z miestnosti – aj bez kontaktu s pacientom. Prečo: Chránite seba a nemocničné prostredie pred mikroorganizmami pacienta.



WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



October 2003, version 1.