

# TECHNIKA SPRÁVNÉHO MYTÍ RUKOU

SPRÁVNĚ PROVEDENÁ HYGIENA RUKOU VEDE KE SNÍŽENÍ MOŽNOSTI VZNIKU INFEKČNÍCH NEMOCÍ!

## ZAHÁJENÍ

- ruce zvlhčit vodou
- nanést mycí přípravek a dobře rozetřít na rukou
- s malým množstvím vody napěnit
- vlastní mytí 30 vteřin



### 1. krok

Dlaň na dlaň.



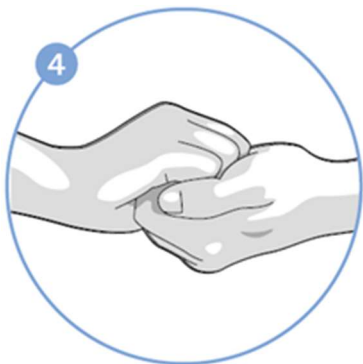
### 2. krok

Pravá dlaň přes hřbet levé ruky, levá dlaň přes hřbet pravé ruky.



### 3. krok

Dlaň na dlaň s roztaženými založenými prsty – mezi prsty.



### 4. krok

Vnější strany prstů proti druhé dlani s „uzamčenými“ prsty.



### 5. krok

Krouživě mnout levý palec pravou zavřenou dlaní a naopak.



### 6. krok

Krouživě mnout tam a zpět sevřené špičky prstů pravé ruky na levé dlani a naopak.

## ZÁVĚR

Dobře opláchnout tekoucí pitnou vodou.

## DESINFEKCE

V případě použití dezinfekce je postup stejný, pouze na konec neoplachujete vodou!

Ke zpracování použity tyto zdroje:

[http://www.mzcr.cz/kvalitaabezpeci/obsah/metodicky-navod-na-myti-rukou-mz\\_2377\\_20.html](http://www.mzcr.cz/kvalitaabezpeci/obsah/metodicky-navod-na-myti-rukou-mz_2377_20.html)

<https://docplayer.cz/24583625-Sop-001-hygiena-rukou-v-ambulanci-hygiena-rukou.html>

Vypracováno 24. února 2020.