

## DESATERO PRO ČISTÉ RUCE NAŠICH DĚTÍ

Tisková zpráva  
Praha 3. května 2021

**Za pomoci odborníků z Národní pracovní skupiny pro hygienu rukou a dětských psychologů vytvořila Aesculap Akademie ke Světovému dni hygieny rukou dětské motivační desatero pro osvojení správných hygienických návyků. Tipy jsou určeny jak široké veřejnosti, tak rodičům a pedagogům. „Hygienu rukou nebyla v novodobé historii snad nikdy tak důležitá, jako právě nyní. Přimět děti, aby si myly ruce a navíc správně, ale může být někdy oříšek,“ vysvětluje důvod vzniku desatera MUDr. Lenka Hobzová PhD., vedoucí oddělení nemocniční hygieny FN Hradec Králové, která je zároveň ředitelkou Národní pracovní skupiny pro hygienu rukou.**

### VTEŘINY ZACHRAŇUJÍ ŽIVOTY

Světová zdravotnická organizace (WHO) vyhláší každoročně už třináct let Světový den hygieny rukou. Případá na 5. května a ani letošní rok není výjimkou. Kampaň vždy nese nové poselství. V letošním roce je hlavní myšlenkou čas, který hygieně rukou věnujeme. Heslo „**Vteřiny zachraňují životy – umývej si ruce**“ má podpořit zdravotníky i veřejnost v praktikování správné hygieny rukou nejen ve zdravotnických zařízeních a snížit tak riziko vzájemného přenosu infekce. Podle WHO se totiž díky osvětě hygieny rukou ve zdravotnictví podařilo zachránit už miliony životů. V současné době, kdy se celý svět potýká s koronavirovou pandemií, je poselství mytí rukou ještě aktuálnější. Dezinfekční roztoky na ruce jsou dnes běžně dostupnou součástí všech veřejných prostor. **Je velmi důležité podávat správně informace zejména dětem, vysvětlit jim důvody, kdy ruce mýt vodou a mýdlem a kdy je dezinfikovat. Poučít je o riziku přenosu infekce a předat myšlenku WHO, že hygiena rukou zabere pár vteřin, ale může zachránit zdraví a život. Vštěpovat základní principy hygieny by se měly od útlého věku. AAK se věnuje kurzům hygieny rukou pro zdravotníky. I zdravotníci nám rostou z malých dětí a my vidíme, jak extrémně důležité je mít pravidla zarytá pod kůží,**“ vysvětluje doktorka Hobzová. Nejvýznamnější roli při dětské hygieně rukou hrají pedagogové a rodiče. Celosvětový průzkum Globální rady pro hygienu (GHC) z prosince 2020 realizovaný v 7 velkých státech světa zjistil, že 42 % malých dětí ve věku 5- 10 let ne vždy používá při mytí rukou ve škole mýdlo. Někdy proto, že k tomu nejsou vedeny a nejsou kontrolovány, jindy i kvůli tomu, že mýdlo k dispozici nemají. Doma na tom bývají podstatně lépe, protože 77 % dětí uvedlo, že se jich doma na mytí rukou před jídlem někdo zeptá. „**Jsme přesvědčeni, že děti se nejlépe učí příkladem od dětí, takže jsme vytvořili krátké edukační video, jehož aktéři jsou dvě malé slečny. Za pomoci jednoduché básničky ostatním dětem ukazují, jak si mýt správně ruce. Jistě se najde příhodná chvílka, kdy rodiče či učitelé dětem připravené video, Hygienu rukou dětí hravě, jednoduše pustí a společně si o něm promluví a my se pak těšíme na komentáře, jak jste si společný nácvik užili**“ říká odborná garantka Aesculap Akademie pro oblast prevence infekce Mgr. Petra Bártová.

[VIDEO NAJDETE ZDE](#)

## DESATERO TIPŮ

### 1. Vysvětlujte

Děti jsou zvědavé bytosti. Potřebují vědět, k čemu je mytí rukou dobré. Vysvětlete dětem, že na každém z našich prstů na ruce se nachází asi dvanáct tisíc bakterií. A teplá voda a mýdlo jsou tím nejlepším způsobem, jak se jich zbavit. Když dodrží správnou techniku a dostatečnou délku mytí rukou, dokáží sami snížit riziko přenosu nemocí až o dvě třetiny.

### 2. Jděte příkladem

Děti se učí pozorováním a rádi napodobují dospělé. Proto není nic jednoduššího, než jim jít v mytí rukou příkladem. Dětské psychologové se shodují, že je důležité se základními hygienickými návyky začít co nejdříve, protože děti musí dostat čas se „vytříbovat“. Co vidím u maminky, přeci dělám taky.

### 3. Zjednodušte

Usondňte dětem mytí rukou, jak nejlépe to jde. Zjednodušte jim přístup k umyvadlu. Pro děti může být mnohdy náročné dosáhnout na mýdlo, kohoutek nebo ručník. Dobrým pomocníkem může být bezpečná stolička.

### 4. Vytvořte si rituál

Aby si děti na mytí rukou zvykly a tuto činnost si důkladně zautomatizovaly, může pomoci jednoduchá tabulka s obrázky. Ta může obsahovat seznam činností, po kterých je dobré umýt si ruce. Takže před jídlem, po jídle, po hře s domácím mazlíčkem, po hraní venku atd.

### 5. Experimentujte

Malý experiment s třpytkami vysvětlí i těm nejmenším, jak se bakterie šíří. Nasypeme dětem na ruce třpytky. Vysvětlíme jim, že to jsou bakterie, které mohou způsobovat různé nemoci. Děti si ruce promnou a mohou se dotýkat různých částí svého těla i různých věcí v místnosti, aby si uvědomily, že třpytky se drží všeho, čeho se dotknou. Děti si pak umyjí ruce pouze vodou, aby viděly, že voda sama o sobě nestačí a že k dokonalému umytí rukou je třeba použít i mýdlo.

### 6. Jděte na nákup

Dopřejte dětem trochu volnosti a nechte je vybrat si barevné mýdlo, ručník podle svých představ či mycí gel do batůžku. Mytí rukou mýdlem podle svého vlastního výběru je určitě potěší. Zajímavým a neotřelým pomocníkem může být také časovač na mytí rukou či chytré razítko, které ráno dětem otisknete na hřbet ruky a do večera by si ho měly správným a pravidelným mytím rukou smýt.

### 7. Bavte se

Udělejte z mytí rukou zábavu. Pro děti pak bude tato činnost mnohem zábavnější a uteče jim rychleji. Odborníci doporučují při mytí rukou recitovat básničku. Pomocí krátkých veršů si lépe zafixují jednotlivé kroky, které odpovídají postupu doporučenému WHO.

### 8. Připomínejte

Budování dovedností vyžaduje čas. Zpočátku je dobré dětem pravidelně připomínat, jak a kdy si mají umýt ruce. Děti napadne jít si umýt ruce, když jsou špinavé od bláta, ale po návštěvě obchodu asi úplně ne.

### 9. Odměňujte

Odměňování dětí po mytí rukou by z počátku mohlo pomoci ke snadnějšímu vytvoření rutiny a ke správnému hygienickému návyku. Pomoci může například systém samolepek či razítek.

## 10. Buďte trpěliví

Posledním, avšak neméně důležitým tipem je trpělivost. Dětem trvá pár týdnů, než si základní hygienický návyk osvojí. Nespěchejte na ně, ale buďte důslední.

## HYGIENA RUKOU V ČÍSLECH

Celosvětová kampaň WHO se snaží spojit lidi po celém světě a zlepšit povědomí o důležitosti hygieny rukou. Podle WHO si totiž pouze 5 % lidí myje ruce správně. Většina lidí si přitom myje ruce pouhých 6 vteřin. Téměř 33 % lidí při mytí rukou vynechá mýdlo. Na základě dalších statistických údajů si například 22 % lidí po použití toalety neumyje ruce - v 15 % muži a v 7 % ženy. Přitom po použití WC máme na rukou až dvakrát více mikrobů než před jeho použitím. Po kýchnutí či zakašlání si ruce neumyje dokonce 37 % lidí. Pouze 20 % lidí si myje ruce před přípravou jídla a 39 % před jeho konzumací. Pouze 20 % lidí si suší ruce po jejich umytí. Tlačítka ve výtahu obsahují v průměru o 22 % více bakterií, než záchodová prkénka. Lidé si myjí ruce častěji ráno než večer.

## TECHNIKA SPRÁVNÉHO MYTÍ RUKOU

Voda a mýdlo jsou nejjednoduššími hygienickými prostředky, jak zabránit šíření různých nemocí. Správné mytí rukou by mělo být následující:

- Doba mytí je delší než 20 vteřin.
- Myjeme pod tekoucí vodou.
- Doporučená teplota vody se pohybuje mezi 35 °C a 45 °C. Záleží na každém, jaká teplota je mu příjemná.
- Vždy si sušíme ruce. Studie prokázaly, že bakterie se snadněji přenáší na mokré ruce.
- Nejbezpečnější způsob sušení rukou je pomocí jednorázových papírových ručníků. Vysoušeče mohou množství bakterií na rukou zvýšit.

## TECHNIKA SPRÁVNÉ HYGIENICKÉ DEZINFEKCE RUKOU

I čisté ruce mohou být kontaminované. V době zvýšeného epidemiologického rizika jako je epidemie SARS-CoV-2, chřipky, žloutenky typu A a dalších onemocnění je vždy nutné ruce dezinfikovat.

- Doba hygienické dezinfekce je 20 vteřin a vyšší, expozice a účinnost je stanovena výrobcem dezinfekčního roztoku.
- Dostatečné množství roztoku, minimálně 3 ml, nanese na suché ruce a vtíráme do pokožky.
- Po celou dobu hygienické dezinfekce musí být ruce vlhké.
- Dezinfekční roztok se neoplachuje ani neotírá, ruce necháme zaschnout. U alkoholových dezinfekčních roztoků je to velmi rychle.

### Více o B. Braun

Koncern B. Braun působí na celosvětovém trhu přes 180 let a dnes patří k největším výrobcům zdravotnických produktů na světě. Hlavní sídlo je v německém Melsungenu, pobočky má v 64 zemích světa. Skupinu B. Braun CZ/SK tvoří B. Braun Medical (dodavatel zdravotnických prostředků), B. Braun Avitum (provozovatel dialyzačních středisek, odborných ambulancí a domova pro osoby se zdravotním postižením) a Aesculap Akademie (mezinárodní vzdělávací instituce). Skupina B. Braun v České a Slovenské republice působí od roku 1993 a zaměstnává více než 800 lidí. Charitativní projekt B. Braun pro život podporuje vybrané neziskové organizace i jednotlivce. Patronem projektu je český paralympionik David Drahonínský.

### Kontakt na Skupinu B. Braun CZ/SK

Lucie Kocourková | tisková mluvčí

Tel. +420-271 091 313 | Mobil +420-602 167 024 | lucie.kocourkova@bbraun.com