

JE TO NA KAŽDOM Z NÁS

Umývanie alebo dezinfekcia rúk – čo má v bežných životných situáciách väčší zmysel?

Umývajte si ruky:



- **PO** použití toalety
- **PRED** jedením
- **PRED** prípravou jedla
- **PO** príprave jedla
- **PO** smrkaní
- **PRED** starostlivosťou o pleť
- **PRI** príchode z vonku
- **KEĎ** je potrebná dezinfekcia, ale nie je k dispozícii
- **PO** kontakte so (zdravými) zvieratami

Dezinfikujte si ruky:



- Ak má niekto v rodine alebo v domácnosti prenosné ochorenie, napr. chrípku - chorí si dezinfikujú ruky **PRED** kontaktom s ostatnými, zdraví si dezinfikujú ruky **PO** kontakte s chorým.
- **PRED** ošetrením príbuzného alebo známeho s oslabenou imunitou alebo chronickými ranami (domáca starostlivosť, napr. po predčasnom prepustení z nemocnice)
- **PRED** kontaktom s príbuzným alebo známym, pre ktorého je infekcia vysokoriziková (napr. onkologický pacienti, diabetici, osoby po transplantácii)
- V prípade rizika kontaktu s patogénmi a nedostupnosti vody (napr. na cestách, nákupoch, vo verejnej doprave)
- **PO** kontakte s potenciálne chorým zvieratám alebo s jeho telesnými tekutinami

V bežnom živote sa umývanie rúk všeobecne považuje za dostatočnú ochranu. Sú však aj situácie, v ktorých je indikovaná dezinfekcia rúk a vyžaduje sa namiesto umývania rúk.

Poznámka: Dezinfekcia rúk je k pokožke šetrnejšia než časté umývanie rúk