Umývanie rúk

Príchod na pracovisko

Indikácie

Súčasť osobnej hygieny pred jedlom, po použití toalety

Viditeľné znečistenie rúk špinou, krvou, sekrétmi alebo inými telesnými tekutinami

Súčasť kombinovaného ošetrenia rúk pri možnej alebo dokázanej kontaminácii rúk mikroorganizmami tvoriacimi spóry napr. Clostridiodes difficile

Navlhči ruky teplou vodou



Nanes mydlo do dlane



Umývaj ruky cca 1 minútu

Dlaň oproti dlani



Dlaň pravej ruky cez chrbát ľavej ruky a opačne





Dlaň oproti dlani s prepletenými prstami



Vonkajšia časť prstov oproti dlani. „Uzamknutými“ prstami.

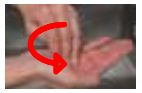


Pravý palec v ľavej dlani a opačne





Krúživými pohybmi zovreté prsty pravej ruky v ľavej dlani a opačne





Opláchni pod tečúcou vodou



Utri do sucha jednorazovou papierovou utierkou, vybratou z uzatvoreného zásobníka.



Utierkou zatvor vodovodnú batériu



Zdroje: KAPOUNOVÁ, G., 2020, Ošetřovatelství v intenzivní péči, GRADA, Praha, ISBN 978-80-271-0130-6, s. 359.
www.who.int/news/item/13-10-2005-who-launches-global-patient-safety-challenge-issues-guidelines-on-hand-hygiene-in-health-care
Vyhláška MZSR č.192/2015 Z.z.

Autorky mapy a fotografií: Mgr. Jana Pisarčíková, MBA a Mgr. Lucia Knollová , 5/2026