

# Ako si správne umývať ruky

Podľa SVETOVEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ORGANIZÁCIE



Čas umývania: **40-60 sekúnd**



0 Zvlhčíte si ruky vodou;



1 Naneste dostatok mydla aby sa pokryli všetky časti ruky;



2 Šúchajte dlaňami o seba;



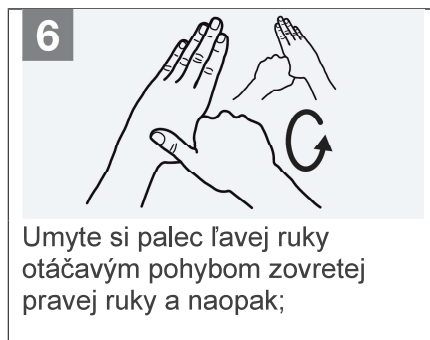
3 Šúchajte pravú dlaň o chrbát ľavej ruky s prepletenými prstami a naopak;



4 Dlaňami oproti sebe s prepletenými prstami;



5 Chrbty prstov oproti dlani a naopak;



6 Umyte si palec ľavej ruky otáčavým pohybom zovretej pravej ruky a naopak;



7 Otáčavým šúchaním, dopredu a dozadu s prstami pravej ruky pri sebe očistíte ľavú dlaň a naopak;



8 Opláchnite ruky vodou;



9 Ruky si vysušte jednorazovou utierkou;



10 Utierku použite na vypnutie vody;



11 Vaše ruky sú teraz čisté.



World Health Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.

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.