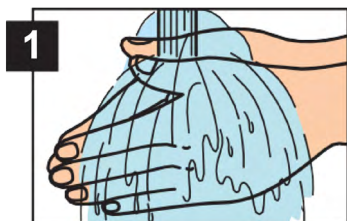
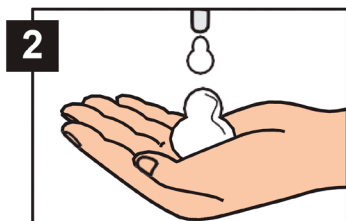


# Mytí a dezinfekce rukou

Každé mytí rukou by mělo trvat celkem 40-60 vteřin;  
ve třetím kroku minimálně 20 vteřin!



Ruce omyjte teplou vodou



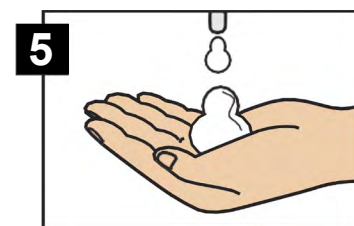
Naberte dostatečné množství mýdla



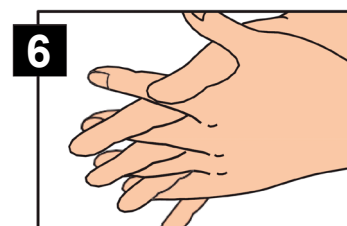
Vytvořte pěnu a umývejte ruce důkladně z obou stran i mezi prsty



Ruce opláchněte a utřete do čistého ručníku nebo osušte jednorázovou utěrkou



Naberte plnou dlaň dezinfekčního prostředku



Naneste jej třením a krouživými pohyby na celý povrch rukou a mezi prsty, již neoplachujte

Po uschnutí jsou ruce dezinfikovány

## Kdy si umývat ruce

- Po každém návratu z venku před započatím pracovní činnosti
- Při jakémkoli pocitu špinavých rukou
- Po cestě v MHD
- Před odchodem z toalety
- Po návštěvě nemocnice či lékáře
- Při vstupu do prostor, ve kterých dochází k přípravě jídla, před manipulací s ním, nebo při vstupu do skladu potravin, před nasazením rukavic pro práci s potravinami
- Před kontaktem s kuchyňskými stroji, nádobím, potravinovými obaly, ubrousky atd.
- Před konzumací potravin
- Po doteku tváře, vlasů, brýlí, zástěry anebo jakékoli části vašeho oděvu či oděvu jiných osob
- Po kouření, konzumaci jídla a nápojů
- Po úklidu
- Po kýchnutí, zakašlání, po použití kapesníku či ubrousku
- Po manipulaci se syrovými živočišnými produkty
- Po jakékoli aktivitě, která kontaminuje ruce



Vrchní části rukou



Nejčastěji vynechávané oblasti

Často vynechávané oblasti

Nejméně vynechávané oblasti



Dlaň