Základní pravidlo osobní hygieny – mytí rukou

Proč je nutné mýt si ruce?

- Mytím rukou předcházíte nákaze vážnými onemocněními z tzv. „špinavých rukou“ (hepatitidě typu A – „žloutence“, onemocněním vyvolaným bakterií Escherichia coli, shigelóze – úplavici, toxoplasmóze přenášené ze zvířat na člověka a jiným nakažlivým nemocem).
- Čistota rukou vyžaduje naši trvalou pozornost, neboť jejich prostřednictvím se nejsnáze přenášejí původci střevních nákaz na potraviny.
- Zvláštní péči bychom měli věnovat také nehtům, za kterými ulpívají bakterie. Přiměřeným kosmetickým ošetřením předcházíme vzniku záděr a dbáme, aby z drobných poranění nevznikaly hnisavé procesy na prstech a nehtovém lůžku.
- Mytí rukou patří k základním pravidlům osobní hygieny, pomáhá upevňovat celý komplex návyků zdravého chování a má rovněž významný kulturní a estetický smysl.

Koho se mytí rukou z hlediska bezpečnosti potravin především týká?

- Spotřebitele v domácnosti
- Pracovníka v obchodní síti
- Pracovníka v potravinářském závodě
- Pracovníka ve stravovacích službách

Spotřebitel v domácnosti by si měl mýt ruce:

- **Před:**
  - manipulací s nebalenými potravinami;
  - přípravou jídla;
  - jídlem.
- **Po:**
  - použití WC;
  - manipulaci se syrovým masem, rybami, kuřaty či vejci;
  - manipulaci a mazlení s domácími zvířaty;

– přebalování kojenců;
– smrkání, kašlání a kýchání zejména v období, kdy probíhají akutní respirační onemocnění;
– kontaktu s infekčně nemocným v domácnosti;
– manipulaci a vynášení odpadků;
– práci na zahradě (manipulaci s hlínou nebo kompostem).

Jak si správně mýt ruce?

- K mytí rukou použijte vhodný mycí (mýdlo) případně dezinfekční prostředek a tekoucí teplou vodu.
- Před mytím sejmeme z rukou prsteny, náramky a hodinky *(platí to především pro spotřebitele v domácnosti, např. pracovníci ve stravovacích službách by v práci nosit na rukou ozdobné předměty neměli!).*
- Důkladně si ruce namydlete, vytvořte pěnu, kterou asi 20 sekund (počítáme přitom pomalu do dvaceti) promněte mezi prsty a kolem nehtů.
  Při mytí věnujeme zvýšenou pozornost těm místům, které se snadno znečišťují: bříškům prstů, nehtům, prostorům mezi prsty a pod nehty (na čištění nehtů použijte kartáček), hřbetu ruky včetně zápěstí a vnější straně předloktí.
- Ruce si důkladně opláchnete tekoucí teplou vodou.
- Ruce si otřete nebo osušte dosucha.
  Jednorázovými papírovými utěrkami nebo horkovzdušným osoušečem (v potravinářském závodě, v obchodní síti a stravovacích službách) a čistým ručníkem nebo jednorázovými papírovými utěrkami (v domácnosti).
- Máme-li na rukou drobné nekrvácející oděrky, myjeme si ruce běžným způsobem. Při větších poraněních nebo hnisavých ložiscích je nutné postupovat podle pokynů lékaře.
  Pamatujme si, že některé bakterie způsobující hnisavé onemocnění kůže (např. zlatý stafylokok) mohou způsobit, pokud se dostanou např. do pokrmů, prudké střevní onemocnění !!!
- Po častém mytí rukou je nezbytné ošetření suché pokožky ochranným krémem.

KONTAKT

Ministerstvo zemědělství, Těšnov 17, 117 05 Praha 1, tel.: 221 811 111, e-mail: info@mze.cz, www.mze.cz
Informační centrum bezpečnosti potravin, kontakt: Olaf Deutsch, tel: 227 010 249, 607 886 278,
e-mail: olaf.deutsch@mze.cz, © 2008