

DOPORUČENÍ K HYGIENĚ RUKOU V KOMUNITNÍM PROSTŘEDÍ

Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, dále WHO) vydala v roce 2025 doporučení týkající se hygieny rukou v podmínkách komunitního (sociálního) prostředí. Mytí rukou je jedním z nejjednodušších a zároveň nejefektivnějších nástrojů v ochraně veřejného zdraví a výrazně snižuje riziko přenosu a incidenci infekčních chorob, zvláště průjemových onemocnění a akutních infekcí dýchacích cest. Přesto dnes nemá přibližně 1,7 miliardy lidí přístup k základnímu hygienickému vybavení. Z toho 611 milionu osob nemá ve svých domácnostech ani základní potřeby k mytí rukou, jako jsou vhodná voda a mýdlo.

Cílem doporučení je pomoci vládním orgánům a příslušným organizacím šířit ve společnosti základní informace o správné hygieně rukou a podpořit její dodržování v populaci, což by zásadním způsobem mělo pomoci v předcházení vzniku a šíření infekčních onemocnění. Tzv. sociální prostředí se skládá ze tří hlavních složek – domácnosti, veřejného prostranství (např. parky, náměstí, tržiště, nákupní centra, dopravní prostředky apod.) a institucí (např. pracoviště, školy, univerzity, vězení apod.) a nezahrnuje zařízení zdravotnické péče. V následujícím textu budou shrnuty hlavní body výše uvedeného doporučení.

Základní potřeby k hygieně rukou

WHO definuje jako základ pro správnou hygienu rukou přístup k mýdlu a vhodné vodě nebo k dezinfekci na alkoholové bázi. Doporučuje se používat obyčejné mýdlo bez přidaných antimikrobiálních látek v podobě tuhého mýdla, tekutého mýdla nebo mýdlové vody. Pokud je to možné, doporučuje se použít k mytí rukou voda bez kontaminace mikroorganismy. Pokud kvalita vody není dobrá nebo není známá, i přesto je doporučeno vodu k mytí rukou použít spolu s mýdlem. Tento zdroj vody by měl ale být jasně označen jako nepitná voda. K mytí rukou je potřeba využívat buď tekoucí vodu, nebo ruce polívat, neměla by se používat voda stojatá.

Pokud není k dispozici mýdlo, je lepší omýt ruce alespoň vodou, než je neumýt vůbec. Jako alternativu k vodě a mýdlu je možné použít dezinfekci na alkoholové bázi (s obsahem alkoholu alespoň 60 %) v případě, že nejsou dostupné voda s mýdlem v dostatečném množství. Tato alternativa může být výhodná především pro použití na veřejných místech s vysokým výskytem osob.

Jako alternativy k vodě a mýdlu se nedoporučují dezinfekce na jiné než alkoholové bázi, jednorázové antibakteriální ubrousky, písek, půda nebo popel. I když mohou být účinné v odstranění nebo inaktivaci patogenů, mohou být pro uživatele rizikové. Dezinfekční prostředky

např. na bázi chloru mohou podráždit pokožku, písek, půda nebo popel mohou být kontaminované a dezinfekční jednorázové ubrousky nejsou šetrné k životnímu prostředí. I když tyto alternativy nejsou za běžných podmínek doporučeny, mohou být použity jako poslední možnost v nouzových situacích, kdy hrozí přenos infekce a není k dispozici ani voda s mýdlem, ani dezinfekce na alkoholové bázi.

Správná technika mytí rukou

Pro účinnou hygienu je důležité dodržet správnou techniku mytí rukou. Aby bylo mytí rukou účinné, je potřeba je provádět pomocí mýdla a vody po dostatečně dlouhou dobu, aby se stihly během mytí obě ruce cele pokrýt mýdlem. Nejprve se ruce mají navlhčit vodou, poté se na ně nanese dostatečné množství mýdla, ruce s mýdlem se řádně promnou a opláchnou vodou. Důležitá je také správná technika utírání rukou, aby nedošlo ke kontaminaci již čistých rukou. WHO doporučuje použití čistých jednorázových papírových ubrousků nebo oklepání rukou. Pokud je k mytí rukou použita dezinfekce na alkoholové bázi, je potřeba nanést na ruce plnou dlaň dezinfekce, aby při mnutí dostatečně pokryla obě ruce. Ruce by se měly mnout do úplného uschnutí.

Klíčové momenty

Aby se zabránilo šíření infekčních onemocnění v rámci komunit, je zásadní mytí rukou v klíčových okamžicích. Tyto klíčové momenty pro mytí rukou jsou podle WHO následující – před přípravou jídla, před jídlem (také krmením či kojením), po použití toalety nebo styku s fekáliemi, po zakašlání, smrkání nebo kýchání anebo v případech, že jsou ruce viditelně špinavé. V nouzových zdravotních situacích je potřeba zvážit častější mytí rukou. Stejně tak v kontaminovaném prostředí, při péči o nemocné nebo v hustě obydlených oblastech, např. při vstupu do veřejných či soukromých budov.

Pokud se podaří ukotvit ve společnosti dodržování správných hygienických zásad pro mytí rukou, podaří se snížit riziko infekcí, kterým jde snadno předcházet, a posílí se odolnost populace.

WHO+UNICEF. Guidelines on Hand Hygiene in Community Settings. Geneva 2025, 78 stran. Dostupné online: <https://www.who.int/publications/m/item/guidelines-on-hand-hygiene-in-community-settings>

*Mgr. Šárka Šimečková, Ph.D.
Centrum zdraví a životního prostředí SZÚ*