**Úrad verejného zdravotníctva**

**Slovenskej republiky**

**Trnavská cesta 52**

**P.O.BOX 45**

**826 45 Bratislava**

Bratislava, 2. mája 2024

**Svetový deň hygieny rúk:**

**Ako správne umývať ruky naučme už malé deti**

Už v najútlejšom detstve si osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vštepujeme našim deťom. Medzi ne patrí aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. Práve v predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život.

„**Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výťahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť**,” pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

**Kedy a ako začať u detí**

S vytváraním vhodných hygienických návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov.

Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „**Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom**,” vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „**Malé deti trávia väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a právu tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časté umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygiene všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí**,” zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

„**Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematike porozumieť – napríklad použiť farebnú encyklopédiu, alebo spolu s deťmi vykresľovať farebne obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami**,” dodáva Jana Hamade.

Deti by sa mali naučiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy:

* Keď sú ruky viditeľne špinavé
* Po návšteve toalety
* Po hraní vonku
* Pred jedlom
* Pri príchode domov
* Po smrkaní

**Príklady infekčných ochorení**

Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie. Takýmto spôsobom sa dokáže šíriť množstvo ochorení, vrátane takých, u ktorých sú známejšie prenosy vzdušnou cestou, ako napríklad chrípka. Medzi ďalšie ochorenia patria napríklad:

**Hepatitída A**

Hepatitída typu A je dokonca známa ako tzv. choroba špinavých rúk. Spôsobuje ju vírus hepatitídy A, ktorý u človeka spôsobuje vírusový zápal pečene. Vírus sa najčastejšie prenáša rukami, obyčajne pri nedodržaní zásad osobnej hygieny - obzvlášť pri nedostatočnom umývaní rúk po toalete a pred jedlom, pri tesnom kontakte, hlavne v rodinách a v detských kolektívoch. Tento vírus je značne odolný proti vplyvom vonkajšieho prostredia. Na rukách prežije niekoľko hodín a na povrchoch 2 až 60 hodín. Choroba začína príznakmi pripomínajúcimi chrípku a gastrointestinálne príznaky spojené s bolesťou brucha, kĺbov, celkovou nevoľnosťou, zvýšenou teplotou, prítomný býva i tmavý moč. O niekoľko dní sa u väčšiny chorých objaví žltačka, teda žlté sfarbenie kože či očných bielok.

[Viac o hepatitíde A](https://www.uvzsr.sk/web/uvz/virusova-hepatitida-typ-a-zltacka-typu-a).

**Infekčná mononukleóza**

Pôvodcami nákazy sú herpetický vírus Epstein – Barrovej. Prameňom nákazy je výhradne človek, často bezpríznakový nosič. Nosičstvo v rekonvalescencii je dlhodobé, vírus sa vylučuje slinami a nosohltanovým sekrétom. K prenosu dochádza pri priamom kontakte slinami (najmä pri bozkávaní) a infekčnými kvapôčkami, nepriamo kontaminovanými predmetmi. Nákaza prebieha rôzne, predovšetkým v závislosti na veku a infekčnej dávke. Typický klinický obraz je charakterizovaný povlakovou angínou a obojstranným zdurením podčeľustných a krčných uzlín, horúčkou a zväčšením sleziny. Častou komplikáciou je postihnutie pečene. Vírus môže prežívať v organizme a pri poklese odolnosti sa reaktivovať.

[Viac o infekčnej mononukleóze](https://www.uvzsr.sk/web/uvz/infekcna-mononukleoza-a-z).

**Akútne gastroenteritídy**

**Rotavírusy** sú príčinou náhle sa objavujúcich gastroenteritíd najmä u malých detí. Spôsob prenosu je fekálno-orálny, za faktor prenosu sa považujú najmä ruky znečistené stolicou infikovanej osoby alebo predmety znečistené kontaminovanými rukami. Na prenose nákazy sa zúčastnuju aj potravinové články a pitná voda. Na vyvolanie ochorenia stačí malá infekčná dávka. Ochorenie si neraz vyžiada u malých detí hospitalizáciu, z dôvodu rozvinutia dehydratácie. V klinickom obraze dominuje celková slabosť, horúčka, zvracanie, vodnatá stolica, bolesti brucha s kŕčmi. Hnačky môžu trvať 3 - 8 dní.

**Norovírusy** sú častou príčinou akútnej gastroenteritídy s náhlym začiatkom s nevoľnosťou, zvracaním, kŕčmi v bruchu, vodnatou hnačkou. Tak ako v prípade rotavírusov sa prenášajú znečistenými rukami, predmetmi či vdýchnutím aerosólu. Proti norovírusom neexistuje očkovanie. Liečba je podporná, človek sa obvykle uzdraví za 2-3 dni.

[Viac o vírusových gastroenteritídach](https://www.uvzsr.sk/web/uvz/virusove-gastroenteritidy).

**Piata choroba (Erythema infectiosum)**

Často sa vyskytujúca infekcia, najmä u školských detí. Ide o ľahko prebiehajúce ochorenie bez horúčky, ktoré začína mierne zvýšenou teplotou a bolesťami hlavy. O niekoľko dní sa objavuje motýľovitá vyrážka na tvári (u dospelých chýba), neskôr na končatinách. Častý je výskyt v kolektívoch, možný aj v malých epidémiách. Pôvodcom nákazy je Parvovírus B 19, prameňom nákazy je človek a k prenosu dochádza vzdušnou cestou pri priamom kontakte s chorým. Dôležitú úlohu v prevencii zohráva dodržiavanie zásad osobnej hygieny. Parvovírus patrí k environmentálne odolným vírusom, na povrchoch môže prežívať aj niekoľko mesiacov.

[Viac o piatej chorobe](https://www.uvzsr.sk/web/uvz/erythema-infectiosum-piata-choroba-a-z)

**Úrad verejného zdravotníctva SR**