



# PROSÍM, NAUČTE MĚ SMRKAT...



= nácvik správného dýchání

= vhodné hygienické návyky

= učíme se slušnému a ohleduplnému chování ke svému okolí

\* ved'te děti ke správnému zacházení s kapesníkem

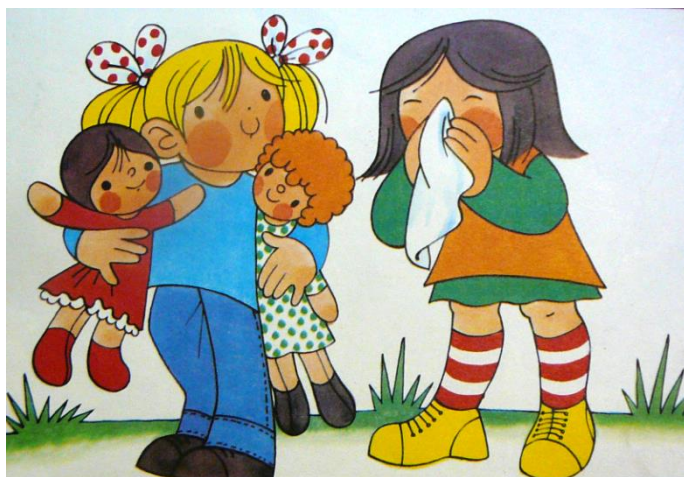
Po použití by dítě mělo vědět, kam kapesník patří:

- do odpadkového koše, kapsy u bundy nebo kalhot, dospělému, který jej vhodně zlikviduje...



\* nejvhodnější pro správný nácvik smrkání je  
vlastní příklad

- děti mají neuvěřitelnou schopnost nás NAPODOBOVAT ☺



Naučte děti,  
vždy, pokud je to možné,  
si po určitých činnostech  
ruce UMÝVAT!!!



( vždy před jídlem, po použití WC, po příchodu zvenku, po kontaktu se zvířátky, po použití kapesníku při smrkání, kýchnutí nebo zakašlání,...)

## Mytí rukou - proč, kdy a jak?

Den hygieny rukou, který každý rok připadá na **5. květen**, a který je součástí iniciativy Světové zdravotnické organizace WHO

„Save lives: Clean your hands (Zachraň život - umývej si ruce)“ upozorňuje na význam mytí rukou jako klíčového preventivního opatření proti přenosu mnoha infekčních onemocnění.

V České republice se v Den hygieny rukou koná mnoho aktivit, které organizují zdravotnická a jiná zařízení a jsou určena nejen zdravotníkům, ale i celé veřejnosti. Státní zdravotní ústav se připojuje k tomuto dni vyhlášením soutěže pro děti předškolního a školního věku z celé České republiky pod názvem:

### „MYTÍ RUKOU“ - PROČ, KDY A JAK?

Kampaň upozorňuje na význam mytí rukou jako rozhodujícího preventivního opatření proti přenosu mnoha infekčních onemocnění. Podle Světové zdravotnické organizace se až 80 % infekcí šíří špinavýma rukama.

Může se jednat o hepatitidu typu A, salmonelózu, o různá průjemová a respirační onemocnění, jejichž původci se nacházejí a množí na běžně používaných předmětech.

Mezi ně patří například **madla nákupních košíků, držadla v hromadných dopravních prostředcích, kliky u dveří, mince, bankovky a platební karty, tlačítka zvonků a výtahů, mobilní telefony, počítačové klávesnice a myši, vodovodní baterie a další.**

Zkrátka jsou všude kolem nás a tak mýdlo a voda doslova chrání naše zdraví. Akce, které se konají v rámci této kampaně, připomínají jak důležité je mít osvojenou správnou techniku mytí rukou.

### **Ta se týká nejen zdravotníků, ale nás všech!!!**

Centrum podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu se v rámci projektu podpory zdraví „Významné dny ve zdravotnictví“ připojuje k tomuto světovému dni vydáním zdravotně-výchovného materiálu karetní hry „**Žlutý Petr**“ a leporela s básničkou „**Aby byly ručičky čisté jako rybičky**“, a vyhlášením výtvarné soutěže pro děti mateřských škol a výtvarné a literární soutěže pro školáky „**Mytí rukou - proč, kdy jak.**“

**Cílem** kampaně je **zvýšení zdravotní gramotnosti** dětí předškolního a školního věku, jejich rodičů a pedagogů primární prevencí infekčních onemocnění. Správné hygienické dovednosti a návyky si osvojujeme zejména v dětském věku a přenášíme si je do dospělosti.

Proto je **velice důležité učit děti**, jak **postupovat** při mytí rukou, **seznamovat** je s **následky nedostatečné hygieny** a **upevňovat** v nich **správné zdravotní chování**.

Kampaň současně reaguje na šíření infekční žloutenky typu A (známe také pod lidovým názvem „nemoc špinavých rukou“) v Jihomoravském kraji.

### **Kdy si mýt ruce:**



vždy po příchodu domů,

po toaletě,

před, při a po přípravě jídla,

před jídlem,

po použití hromadné dopravy,

po kontaktu s předměty užívanými mnoha osobami (peníze, nákupní košíky, vozíky, apod.),

po smrkání, kýchání, kašli,

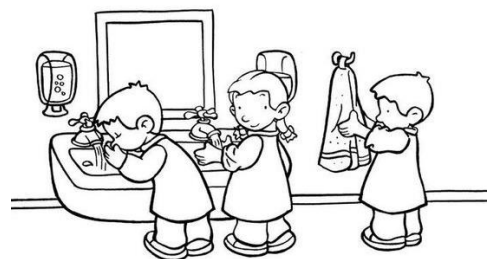
před a po ošetření poranění,

před a po kontaktu s nemocnou osobou,

po návštěvě nemocnice či lékařské ordinace,

po manipulaci s odpady,

po kontaktu se zvířaty



Ruce jsou jedním z nejčastějších přenašečů bakterií, virů a nemocí. Zejména pokud se jedná o zvědavé dětské ručičky, které vše rády objevují a seznamují se s okolním světem. **Proto správná čistota a hygiena rukou je zcela prioritní.** Zkuste tedy naučit děti správně si mýt ruce, tak aby je to bavilo a mytí nešidily.