
Konečně se všichni naučí mýt si ruce správně

Konečně se všichni naučí mýt si ruce správně

„Všechno zlé je pro něco dobré. Důsledná hygiena rukou je ta nejúčinnější a nejlevnější prevence před virovou pandemií,“ říká zdravotní sestra **Veronika Žejdlová**. Tématu se dlouhodobě věnuje, napsala o něm také bakalářskou práci, jíž zakončila studium na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.



Jak si správně mýt ruce?

Navlhčete si ruce vodou a aplikujte dostatek mýdla na pokrytí celého jejich povrchu. Třete ruce dlaní o dlaň a dále pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a naopak. Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty. Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty. Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlaní a naopak. Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřené prsty pravé ruky levou dlaň a naopak. Opláchněte si ruce vodou. Ruce si pečlivě osušte ručníkem na jedno použití. Použijte ručník k zastavení kohoutku. Nyní jsou Vaše ruce čisté.

Jaká je současná situace u vás v nemocnici?

Celkové podmínky v Karlovarské krajské nemocnici, kde pracuji, hodnotit nemohu, protože je dopodrobna neznám. Nicméně na mém transfuzním oddělení je situace dobrá. Nikoho nemáme v karanténě, nikdo z nás není nakažený a pracuje se nám dobře. Řídíme se krizovými opatřeními a chováme se tak, abychom v kompletní sestavě vydrželi.

Kvůli svému povolání spadáte do rizikové skupiny. Máte strach z nakažení?

Nemám, ale rozhodně nejdu nemocí vstříc. Na druhou stranu, pokud bych se nakazila, myslím si, že žiji zdravě a mám natolik silnou imunitu, že bych to zvládla. Je spousta pacientů, kteří prožívají nemoc bezpříznakově, jsou pozitivní a ani o tom neví. Věřím, že by to i u mě mohlo probíhat podobným způsobem a stejně tak u manžela a dětí.

Čím si tedy vysvětlujete tu všeobecnou paniku?

Hodně jí napomohla média tím, jak téma neustále opakují a zmiňují ponejvíce to špatné. Najde se tu a tam člověk, který se snaží na situaci nahlížet s odstupem a chladnou hlavou, ale většina lidí ve zprávách ji komentuje jako velice špatnou, a veřejnost tak svými vyjádřeními zákonitě ovlivňuje více. Samozřejmě je logické, že lidé nad 60 let mají strach, protože patří do rizikové skupiny, nemají takovou imunitu jako my mladší, a tudíž u nich může být průběh nemoci mnohem horší. Laik, který si nedá práci zjišťovat komplexní informace typu, kolik lidí se nakazilo, kolik vyléčilo, kolik jich například umírá u nás či v Itálii každoročně na chřipku, nemá šanci si utvořit vlastní názor a přejímá ten masový.



Chováte se jinak než před vyhlášením nouzového stavu?

Své hygienické návyky jsem nijak zásadně nezměnila. V práci nosím rukavice běžně a jsem zvyklá si pravidelně mýt a dezinfikovat ruce. Nová pro je pro mne samozřejmě povinnost nosit na veřejnosti roušku a doporučení mít rukavice, které teď nosím i mimo zaměstnání. Používám jednorázové, které následně vyhazuji do jim určeného pytle na odpadu.

Máte dostatek hygienických prostředků?

Tak jako v celé České republice je i u nás nedostatek dezinfekce a jednorázových pracovních pomůcek. Na oddělení nosíme roušky látkové, které jsme dostali od našich dárců. Látkové roušky se kdysi používaly běžně, starší ročníky budou jistě pamatovat, které se po použití sterilizovaly. Nikdo s tím neměl problém a nikoho nenapadlo přemýšlet nad tím, zda je to vhodné či nikoliv. Prostě fungovaly. Takže látkové roušky, proč ne.

Jednorázovou či látkovou roušku lze používat maximálně dvě hodiny. Jak je to u respirátorů?

Respirátor je rovněž jednorázová pomůcka, kterým chráníte sebe a nikoli své okolí. Nedokáže filtrovat váš dech, a tudíž můžete virus šířit dál. Proto jeho použití schvaluji pouze u personálu v takzvané první linii, kde je expozice koronaviru velmi pravděpodobná. V ostatních případech je vhodné a účelné nasazovat roušku. Po ukončení směny nebo pokud se člověku v respirátoru špatně dýchá či cítí pachut' v ústech, je nezbytné nutné ho vyhodit a vyměnit za nový. Rozhodně se nesmí prát ani jinak čistit.



Informací, jak s rouškou správně zacházet, už proběhla spousta. Jsou i ty nošené opakovaně, případně na krku či v kapse a nasazované pouze po dobu kontaktu s cizím člověkem, lepší než nic?

V době, kdy víme, že se tento virus šíří kapénkami, má jakékoli zakrytí úst smysl a může ochránit naše okolí. I týden používaná rouška je lepší než žádná. Samozřejmě k tomu nechci nikoho nabádat a přistupovat k zákonné povinnosti v duchu pořekadla *vlk se nažral a koza zůstala celá*. Maximum, co můžeme pro ochranu sebe a svého okolí udělat, je používat roušku správně a zrovna tak si mýt i ruce.

S tím souvisí doporučení nosit v obchodech či MHD rukavice. Ty jsou ovšem také nedostatkovým zbožím.

Bohužel je to tak. Pokud jich nemáte doma zásobu, v obchodech vám dobře poslouží jednorázové rukavice, jež jsou v oddělení pečiva. A když si vezmete jeden pár navíc pro příště, abyste si je mohla nandat už při přebírání nákupního vozíku či košíku, nikdo nemůže nic namítat.

Jak čistit nejrizikovější předměty jako mobily, peněženky, klíče, kliky či volant, když nemáme k dispozici dezinfekci?

Ideální je použít mýdlovou vodu nebo jednorázové vlhčené ubrousky, jež snad zatím v drogeriích jsou.

Myslíte si, že se společnost začne po této zkušenosti chovat z hlediska hygieny lépe?

Jsem o tom přesvědčena. Věřím například, že když odteď blízko někdo nich zakašle, nenechá je to lhostejnými. Mluvím samozřejmě v globálu, jistě se najdou tací, u nichž veškerá současná osvěta přijde vniveč. Ale na většinu budou mít stávající opatření pozitivní vliv a své dosavadní chování změní i lidé, kteří COVID-19 neonemocní. Stejně jako si naši rodiče pamatují uhelné prázdniny, dnešní školáci budou vzpomínat, jak nechodili několik měsíců do školy, proč a jakým způsobem se riziku nakažení bránili. Věřím, že u toho vydrží a budou to časem předávat i svým dětem. Nejúčinnějším, a přitom nejlevnějším způsobem, jak zabránit takovéto pandemii je svědomité dodržování základních hygienických zásad. Toto jsme bohužel již prošli, nicméně budiž nám to ponaučením propříště.

Bc. Veronika Žejdlová



Pracuje jako zdravotní sestra v Karlovarské krajské nemocnici. Po střední zdravotnické škole působila na jednotce intenzivní péče pro děti, na chirurgickém oddělení a nyní již šest let působí na transfuzním oddělení jako vedoucí úseku výroby transfuzních přípravků. Tématem hygieny rukou se zabývala i ve své bakalářské práci. Loni dokončila studium na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, obor ošetřovatelství v programu všeobecná sestra.