

Tisková zpráva

Lékárníci radí: Dodržujte hygienická pravidla, která brání šíření infekce v sezóně akutních respiračních onemocnění

Praha, 31. ledna 2020 – Sezóna akutních respiračních onemocnění udeřila v plné síle. Ve všech krajích postupně přibývá nemocných chřipkou či nachlazením. Základem prevence je především dlouhodobé přirozené posílení imunity prostřednictvím pravidelných sportovních aktivit, otužování se, konzumace stravy bohaté na vitaminy a minerály, a v neposlední řadě důraz na hygienu. Česká lékárnická komora (ČLnK) připravila přehled základních hygienických pravidel, která brání dalšímu šíření infekce. Měl by je dodržovat každý z nás bez ohledu na roční období či celosvětové dění.

Správná technika mytí rukou není věda, ale je nutné ji znát

Základem je časté a důkladné mytí rukou mýdlem a teplou tekoucí vodou. Důležitá je přitom i samotná technika mytí. Metodický návod na mechanické mytí rukou vydaný ministerstvem zdravotnictví lze shrnout následovně: „Ruce se nejprve zvlhčí vodou, poté se nanese mycí přípravek (mýdlo), které se dobře rozetře na ruku. S malým množstvím vody se přípravek napění. Vlastní mytí by mělo trvat alespoň 30 vteřin, přičemž je potřeba důkladně umýt všechny záhyby, konečky prstů i prostor mezi jednotlivými prsty. Následně ruce opláchneme teplou tekoucí pitnou vodou a do sucha utřeme ručníkem (ideálně tím pro jedno použití),“ shrnuje správnou techniku mytí rukou **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory**. Pokud nemáte možnost si ruce umýt mýdlem, použijte alespoň bezoplachový desinfekční gel.

Desinfekční gel by měl mít své místo v kabelce i školní aktovce

V době epidemie respiračních onemocnění je vhodné použít desinfekční gel i v průběhu dne, zejména pokud se vyskytujeme ve veřejných prostorách, kde se dotýkáme povrchů či předmětů holou rukou. Bakterie a viry se vyskytují na klikách dveří, madlech, tyčích v městské hromadné dopravě, tlačítkách ve výtahu, na nákupních koších a vozících atd. Po dotyku s nimi použijte vždy vhodný desinfekční gel. Pravidelně desinfikujte desinfekčními ubrousky také vlastní předměty, kterých se často dotýkáte - mobilní telefon, tablet, notebook, klávesnici. Viry chřipky dokáží přežít na předmětech i více než 24 hodin a nakazit mnoho osob.

Při výběru desinfekčního gelu se poradte s lékárníkem. Univerzální „antibakteriální“ přípravek v některých případech nestačí

V sezóně akutních respiračních onemocnění je potřeba vybírat desinfekční přípravky důkladně. Ne všechny přípravky jsou stejně účinné na bakterie, obalené viry i neobalené viry. „Protože neobalené viry jsou odolnější vůči vnějším vlivům než

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:

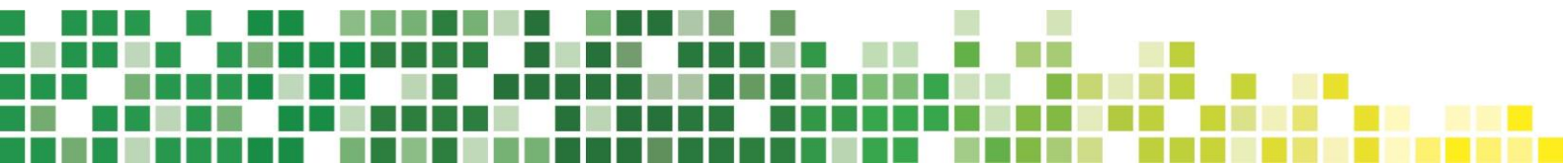
+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:

+420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz



obalené, jsou běžné lihové dezinfekce rukou neúčinné proti některým infekcím. Mezi obalené viry patří například HIV, viry chřipky, hepatitidy B nebo C. Mezi neobalené viry patří například rotaviry, rinoviry a také virus hepatitidy A," vysvětluje rozdíly v použití desinfekce **viceprezident ČLnK PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.** V souvislosti s výskytem koronaviru v zahraničí zaznamenaly české lékárny i zvýšení zájem o desinfekční gely. „V některých lékárnách tak mohou být desinfekční gely momentálně vyprodané, ale postupně budou z distribuce opět dodány. Při výběru vhodného 100% virucidního gelu, který je dostatečně účinný například i proti rotavirovým infekcím, jež mají prudký a nepříjemný průběh, je vhodné poradit se s lékárníkem," dodává **lékárnice a tisková mluvčí ČLnK Mgr. Michaela Bažantová.**

Rukáv, šála nebo kapesník – to jsou ta správná místa, kam si můžete odkašlat nebo kýchnout. Nikdy ne přímo do dlaně!

„Při odkašlávání není vhodné dávat si ruku před ústa, lepší je kašel tlumit kapesníkem, rukávem, šálou nebo předloktím. Nikdy ne do dlaně, kterou se pak dotýkáte předmětů nebo povrchů a můžete prostřednictvím nich infekci přenést na další jedince. Podobné pravidlo platí i u kýchání. Rodiče by měli správnou techniku kašlání a kýchání naučit i své děti," opakuje jedno ze základních hygienických pravidel **Mgr. Michaela Bažantová.**

Vyhýbejte se davům a pokud nejste ve své kůži, zůstaňte doma

V době epidemie se vyhýbejte prostorám s vysokou koncentrací lidí. Pokud se cítíte nastydlí nebo nastydlí jste, zdržujte se doma a přijměte další hygienická opatření, abyste nenakazili své nejbližší. „Nejohroženější skupinou jsou u akutních respiračních onemocnění těhotné ženy v prvním trimestru, na kterých jejich těhotenství ani není vidět, a pacienti po transplantaci či se sníženou imunitou. Dále děti do 3 let, senioři, a chronicky nemocní pacienti (např. diabetici, astmatici nebo lidé se srdečním onemocněním),“ upozorňuje závěrem **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.**

Ověřené informace a cenné rady k akutním respiračním onemocněním naleznete na patientských webech <http://www.lekarnickekapky.cz> a [lekarnice-maminky.cz](http://www.lekarnice-maminky.cz), jež odborně spravuje Česká lékárnická komora.

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákonem a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK: +420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK: +420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz
Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK: +420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

