

Jak bojovat s koronavirem: Vyrobte si dezinfekci na ruce!

Jestli se nechcete nakazit koronavirem, myjte si pravidelně ruce. Tak zní jedno z hlavních doporučení lékařů. Je to prý důležitější, než nosit roušku. Takže jak a čím si je pořádně umýt?

Stejně jako roušky, zmizely velmi rychle z lékáren a drogerií i antibakteriální mýdla a gely na ruce. Takže mnohým zbývá už jen vystačit si s teplou vodou a obyčejným mýdlem. Ani to však není k zahzení. A co dělat, když je umývadlo daleko? I s tím vám poradíme!

Jak si správně umýt ruce

Když lékaři mluví o mytí rukou, nemyslí takové to „prosvištění“ pod proudem vody, ale chce to správnou techniku. „Ruce si nejprve zvlhčete vodou, poté se naneste mýdlo, které si dobře rozetřete, a s malým množstvím vody napěňte. Vlastní mytí by mělo trvat alespoň 30 vteřin, přičemž je potřeba důkladně umýt všechny záhyby, konečky prstů i prostor mezi jednotlivými prsty a pod prstýnky. Následně ruce opláchněte teplou tekoucí pitnou vodou a do sucha utřete ručníkem, ideálně tím pro jedno použití,“ radí Aleš Krebs, prezident České lékařnické komory. Pokud nemáte možnost si ruce umýt mýdlem, použijte alespoň bezoplachový dezinfekční gel.

Mytí rukou musí být opravdu pečlivé a trvat by mělo minimálně půl minuty

Kdy použít dezinfekci?

V těchto dnech sice všichni šílí po dezinfekcích na ruce, nicméně rozhodně by to nemělo být pouze otázkou strachu z koronaviru či chřipky. Po dezinfekci byste měli sáhnout i tehdy, když se chystáte třeba jíst, a zrovna nemáte kde si umýt ruce. Obezřetnost platí také v případě sahání si na obličej, pokud nemáte ruce umyté. A samozřejmě pozor na děti.

Krom toho byste si mohli čas od času dezinfekcí ošetřit i svůj telefon, tablet či klávesnici. Viry na předmětech totiž dokážou přežít i hodiny a když si je přenesete na obličej nebo do očí, můžete se nakazit, aniž jste přišli do kontaktu s nemocným.

Jaký antibakteriální gel vybrat?

Nenechte se ale v panice, která se nyní šíří, opít rohlíkem. Ne všechno, na čem je napsáno, že je vhodné pro dezinfekci rukou, zabere i na všechny viry a bakterie. „Viry totiž rozdělujeme na neobalené a obalené. Liší se od sebe odolností vůči běžné lihové dezinfekci. Neobalené viry jsou odolnější – mezi ně patří rotaviry, rhinoviry a také virus hepatitidy A. Mezi ty obalené pak například HIV, viry chřipky, hepatitidy B nebo C,“ vysvětluje viceprezident ČLnK Martin Kopecký. Mezi obalené patří i koronavirus, takže na něj platí dezinfekce na bázi alkoholu.

Výhodou je, že během chvíle sama oschne a není třeba ji smývat. Co ale dělat, pokud dezinfekci rukou v lékárně právě nemůžete sehnat? Můžete si ji vyrobit doma!

Skvělým přírodním prostředkem na výrobu antibakteriálního gelu je aloe vera

Domácí dezinfekce na ruce

Antibakteriální a dezinfekční přípravky, tedy ty, které používáte na ruce a které jsou na to vyrobeny, jsou momentálně nedostatkovým zbožím, proto se hodí vědět, jak si je vyrobit doma ze surovin, které jsou stále k mání. Vybrali jsme postupy, které zvládne každý.

- Alkohol a peroxid - Není to zrovna úsporné a mnohým to může rvát srdce, ale ruce si lze omýt i kvalitním vysokoprocenním alkoholem – tedy tím, který má nad 45 % alkoholu. Taková slivovice nebo pálenka je ideální, stačí do ní přidat peroxid vodíku v poměru 1 : 1. Jako vhodný základ alkoholové dezinfekce můžete použít také líh nebo 96% ethanol.
- Aloe vera s alkoholem - Dáváte-li přednost gelovější konzistenci, můžete do alkoholu přidat právě gel z aloe vera, který lze sehnat běžně v lékárně – ten skoro stoprocentní koupíte kolem 150 Kč za litr. Stačí ho smíchat s alkoholem. Můžete také přidat pár kapek éterického oleje, který má antibakteriální účinky. Mezi ně patří třeba ten z hřebíčku nebo levandule. Dávkování: 2 díly alkoholu, 1 díl aloe vera a podle objemu pár kapek éterického oleje (do 250 ml výsledného gelu to je cca 5 kapek).
- Aloe vera a éterické oleje - Gel na ruce lze vyrobit i bez alkoholu, jen z aloe vera a vhodného éterického oleje – dezinfekční účinky má levandule, tymián, eukalyptus, tea tree, ale i jalovec. Do 100 ml gelu přidejte dohromady asi dvacet kapek. Oleje můžete nakombinovat, ale klidně použijte pouze jeden. Pakliže vám vyhovuje konzistence gelu, nechte to tak, v opačném případě výslednou dezinfekci naředte trochou destilované vody.