

Aj dôkladným umytím rúk môžete zabrániť šíreniu koronavírusu

Dodržiavaním základných hygienických návykov, najmä dôkladným umývaním rúk, môžete zabrániť šíreniu respiračných ochorení, ku ktorým patrí aj COVID-19.

Pravidlá pre čisté ruky:

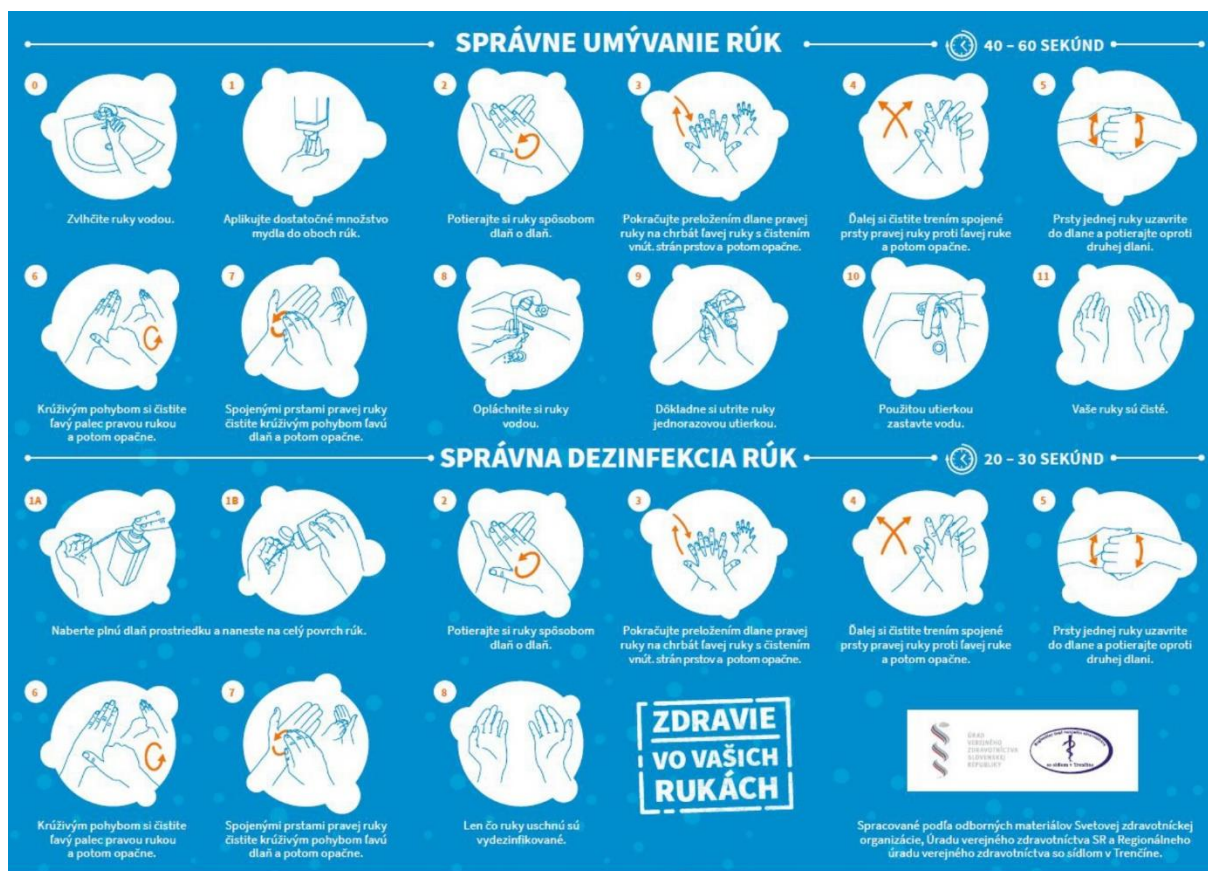
1. Každé umývanie rúk má trvať 40 – 60 sekúnd
2. Navlhčite si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla
3. Ruky si potierajte spôsobom dlaň o dlaň, pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne
4. Trením čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani
5. Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne
6. Ľavú dlaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne
7. Ruky si opláchnite vodou a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom

Umývanie rúk s dezinfekčným prostriedkom na báze alkoholu:

1. Naberte plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste ho na celý povrch rúk
2. Preložte dlaň pravej ruky na chrbát ľavej ruky, čistíte vnútorné strany prstov a opačne
3. Trením si čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne
4. Uzavrite prsty jednej ruky do druhej dlane a potierajte nimi druhú dlaň
5. Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a opačne
6. Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a opačne

Ruky si umývajte:

1. Po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia
2. Pri akomkoľvek pociťte nečistých rúk
3. Po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy
4. Pred, počas a po príprave jedla
5. Pred konzumáciou jedla
6. Po každom použití toalety
7. Pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky
8. Po manipulácii so zvieratami a ich krmivom
9. Po manipulácii s odpadom a odpadovým košom
10. Pred a po návšteve nemocnice, lekára



Aj takto sa ochránite pred respiračnými ochoreniami:

1. Vyhýbajte sa, ak je to možné, miestam s vysokou koncentráciou ľudí
2. Dezinfikujte povrchy a kľučky dezinfekčnými prostriedkami s obsahom chlóru či jódu
3. Pri kýchaní a kašľaní si vždy zakryte ústa jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zlikvidujte
4. Nedotýkajte sa očí, úst a nosa kontaminovanými rukami
5. Snažte sa dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha
6. Myslite na to, že choroboplodné zárodky môžu byť na tlačidlách zvončiek, na vodovodných batériách, na nákupných vozíkoch a iných predmetoch, ktoré bežne používate