

NAJPOMEMBNEJŠE JE TEMELJITO UMIVANJE ROK!



Morda mislite, da vas maska varuje pred virusi, če kdo v vaši bližini kašlja in kiha...

...toda glavni in najpomembnejši vir okužbe so v resnici vaše **ROKE**.

Tudi, če se ne približate nobenemu obolelemu, vaše roke zlahka naberejo kopico virusov, če se dotikate **OKUŽENIH PREDMETOV**, kot so na primer:



vozički in košare v trgovinah

denar

držala

kljuke

stopniščne ograje in držala tekočih stopnic

Posebno nevarne so površine in predmeti, ki se jih dotika mnogo ljudi.

Ker so virusi zelo, zelo majhni, na pogled nikakor ne moremo oceniti, ali so naše roke čiste, ali ne.



Roke so videti čiste...

v resnici pa so okužene.

Zato se potrudite in se **NE DOTIKAJTE** svojega obraza, niti obrazov svojih dragih, ker bi tako lahko

OKUŽILI

sebe in druge.



Na rokah se lahko nevarni koronavirusi dobro skrivajo. Najpogosteje se skrivajo na **TREH** območjih rok:



1 v kožnih gubah na dlaneh in hrbtišču rok

2 med prsti

3 okrog nohtov

pod nohti

Zato si je treba ta tri področja rok še posebno skrbno namiliti in umiti, če uporabite razkužilo za roke, pa temeljito zdrgniti in razkužiti.

Takole si boste pravilno TEMELJITO UMILI ROKE:

NAJPREJ si roke temeljito namilite, tako, da se bodo delali milni mehurčki.



Milna pena bo pomagala, da bo milo prišlo tudi v najbolj skrite kotičke vaših rok.

NATO temeljito milimo **DLANI** in **HRBTIŠČI ROK**.



Zdrgnemo **DLANI**

IN



HRBTIŠČI rok.

NATO roke milimo **MED** prsti.



Prste **PREKRIŽAMO** in temeljito milimo ob **STRANEH** prstov.



Temeljito milimo kožo **MED** prsti.



Temeljito milimo tudi **OKROG PALCEV**.

Ne pozabite **TUDI** na miljenje predelov **OKOLI NOHTOV**.



Zelo pomemben je pravilen **zaključek** umivanja.

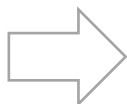


Roke umivamo **NAJMANJ** toliko časa, da si dvakrat zapojemo pesmico „Vse najboljše za te“.



ZAPOMNIMO SI:

Umivajmo si roke **TEMELJITO** **IN POGOSTO!**



Tako bomo s skupnimi močmi **ZAJEZILI** **ŠIRJENJE** novega koronavirusa.

Pripravila: organizatorica šolske prehrane
in zdravstveno higienskega režima
Sabrina Barbarič

Viri:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, (14. 4. 2020). Glavno, kar morate vedeti o tem, kako se širijo novi koronavirusi. Pridobljeno z Youtube kanala.