

Kako pravilno oprati ruke?

Brzo ribanje i ispiranje nije dovoljno za uklanjanje svih tragova virusa s ruku.

Koraci za učinkovito pranje ruku.

1. korak: pokvasite ruke pod tekućom vodom,
2. korak: nanosite dovoljno sapuna da prekrijete mokre ruke,
3. korak: protrljajte sve površine ruku – uključujući nadlaktice, prostore između prstiju i ispod noktiju – najmanje 20 sekundi,
4. korak: temeljito isperite tekućom vodom,
5. korak: osušite ruke papirnatim ubrusom.

Kada trebam prati ruke?

Za sprječavanje zaraze COVID-19 trebate prati ruke:

- nakon puhanja nosa, kašljanja ili kihanja,
- nakon boravka u javnim prostorima, uključujući javni prijevoz, pijace i vjerske objekte,
- nakon diranja površina izvan kuće, uključujući novac i kreditne kartice,
- prije, tokom i nakon pružanja njege bolesnoj osobi,
- prije i poslije jela.

Uopšteno, uvijek trebate prati ruke:

- nakon korištenja toaleta,
- prije i poslije jela,
- nakon bacanja smeća,
- nakon diranja životinja i kućnih ljubimaca,
- nakon mijenjanja dječjih pelena ili pomaganja djetetu da koristi toalet,
- kada su ruke vidljivo prljave.

Šta je bolje: pranje ruku ili korištenje dezinficijensa?

Kada se pravilno provode, pranje ruku sapunom i vodom te korištenje dezinficijensa su vrlo učinkoviti načini suzbijanja većina klica i patogena. Dezinficijens je često praktičniji kada niste kod kuće, ali on može biti skup ili nedostupan u hitnim situacijama. Osim toga dezinficijens na bazi alkohola (70%) ubija koronavirus, no ne ubija sve vrste bakterija i virusa.

Kako još mogu spriječiti širenje koronavirusa?

- pravilnim ponašanjem kod kihanja i kašljanja: pokrijte usta i nos laktom ili maramicom . Korištenu maramicu odmah bacite i operite ruke,
- izbjegavajte dodirivanje lica (usta, nos, oči),
- držite razmak od 2 metra: izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce, dijeljenje hrane, pribora, šoljica i peškira,
- izbjegavajte bliski kontakt s osobama koje imaju simptome prehlade ili gripe,
- odmah potražite liječničku pomoć (telefonskim pozivom) ako imate povišenu temperaturu, kašljete ili otežano dišete,
- čistite površine koje su mogle biti u doticaju s virusom i općenito češće perite površine (posebno na javnim mjestima).

Perite svoje ruke

Perite ruke sapunom
i tekućom vodom
najmanje 20 sekundi.



Ako ruke nisu vidljivo
prljave, učestalo ih
perite ili dezinficirajte
sredstvom na bazi
alkohola.



World Health
Organization

COVID 19

Zaštitite sebe i druge od bolesti

Perite svoje ruke



- nakon kašljanja i kihanja
- nakon njege bolesnika
- prije, za vrijeme i nakon pripreme hrane
- prije jela
- nakon korištenja WC-a
- kad su vam ruke vidljivo prljave
- nakon diranja životinja i njihovog izmeta

Zaštitite druge od bolesti

Kad kašljete i kišete
prekrijte usta i nos
maramicom ili savijenim
laktom.



**Nakon korištenja maramicu
bacite u kantu s poklopcem.**

Nakon kašljanja, kihanja ili
njege bolesnika **operite ruke**
sapunom i tekućom vodom ili
alkoholnim dezinficijensom.



COVID 19



Zaštitite druge od bolesti



Kad kašljete i imate povišenu temperaturu, izbjegavajte bliske kontakte.

Ne pljujte u javnosti.



Ako imate povišenu temperaturu, kašljete i teško dišete **što prije zatražite liječničku pomoć** i recite zdravstvenom radniku ako ste negdje putovali.