

AKO SA CHRÁNIŤ

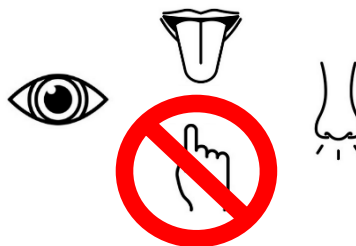


Kedy si umývať ruky:

- po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia
- pri akomkoľvek pociťte nečistých rúk
- po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy
- pred, počas a po príprave jedla
- pred konzumáciou jedla
- po každom použití toalety
- pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky
- po manipulácii so zvieratami a ich krmivom
- po manipulácii s odpadom a odpadovým košom
- pred a po návšteve nemocnice, lekára

Oči, ústa a nos:

- Nedotýkajte sa neumytými rukami očí, úst a nosa.



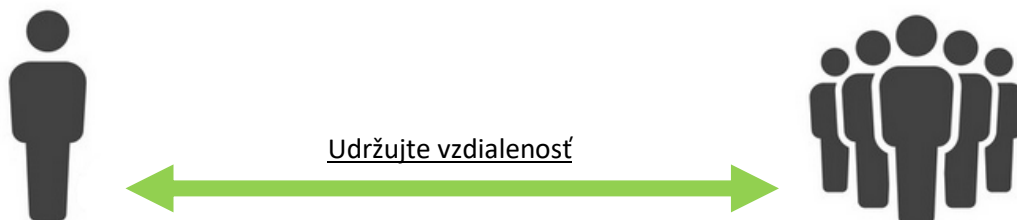
Kašľať a kýchať:

- Do vreckovky (jednorazovej)
 - Do ohnutého lakťa.
- Vreckovku zahodiť do uzavretého koša.



Vzdialenosť od ostatných

- Dodržujte odstup aspoň 1 meter od chorého, kýchajúceho a kašľúceho.
- Vyhýbajte sa priestorom kde je veľa ľudí.



4

Ochranné rúška

- Nosenie ochranného rúška a respirátora má význam u chorej osoby s respiračným ochorením alebo u zdravej osoby, ktorá sa zdržuje v blízkosti človeka s respiračným ochorením.



V prípade choroby

- Ak ste chorý, zostaňte doma.
- Telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby.



Povrchy a ako ich dezinfikovať

- Dávajte si pozor na predmety, ktorých sa bežne dotýkate
 - Kľúčky
 - Zvončeky
 - Vypínače
 - Vodovodné batérie
 - Nákupné vozíky
- V rámci domácnosti dezinfikujte povrchy prostriedkami s obsahom chlóru a jódu.



Ako si dôkladne umyť ruky

1. Každé umývanie rúk má trvať 40 – 60 sekúnd.
2. Navlhčíte 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.

Keď ruky vyschnú, sú vydezinfikované.

(grafické znázornenie na poslednej strane)

SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

40 – 60 SEKUND



Zlčíte ruky vodou.



Aplikujte dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



Potierajte si ruky spôsobom dľaň o dľaň.



Pokračajte preložením dlane pravej ruky na chrbáť ľavej ruky s čistením vnút. strán prstov a potom opačne.



Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dľaň a potom opačne.



Opláchnite si ruky vodou.



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



Použitou utierkou zasklopte vodu.



Vaše ruky sú čisté.

SPRÁVNA DEZINFEKČIA RÚK

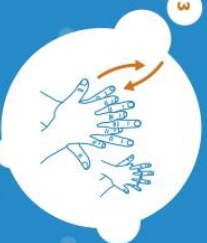
20 – 30 SEKUND



Naberte plnú dľaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.



Potierajte si ruky spôsobom dľaň o dľaň.



Pokračajte preložením dlane pravej ruky na chrbáť ľavej ruky s čistením vnút. strán prstov a potom opačne.



Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dľaň a potom opačne.



Len čo ruky uschnú sú vydezinfikované.

ZDRAVIE
VO VAŠICH
RUKÁCH



Spracované podľa odborných materiálov Svetovej zdravotníckej organizácie, Úradu verejného zdravotníctva SR a Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne.