



ОСНОВНИ САВЕТИ ЗА ХИГИЈЕНУ РУКУ

1. Одржавајте хигијену руку што чешће прањем сапуном и водом или дезинфекцијом препаратима на бази алкохола.

У случају да се вирус налази на Вашим прстима, прање и дезинфекција руку ће га уклонити и највероватније убити.

2. Шта значи „што чешће“?

Десет најбитнијих ситуација након којих треба обавезно прати руке су:

1. Након издувавања носа, кијања и кашља;
2. Пре и након неге оболеле особе;
3. Пре, током и након припремања оброка и обраде намирница;
4. Пре јела;
5. Пре и након третирања ране или посекотине;
6. Након употребе тоалета;
7. Након мењања пелена или хигијене детета које је користило тоалет;
8. Након контакта са животињама, храном за животиње или животињским излучевинама;
9. Након храњења животиња и кућних љубимаца;
10. Након одлагања кућног отпада;

3. Који је најбољи начин за прање руку?

Прање руку треба да траје довољно дуго, а најмање 20 секунди.

4. Када кијате и кашљете покријте уста и нос лактом или марамicom.

Марамicom баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите или дезинфикујте руке. На овај начин онемогућавате вирусу да доспе у вадух, а одатле и на различите површине. Ако кијате и кашљете у длан, на тај начин ћете контаминирати све површине које дотакнете.

5. Избегавајте додириваање очију, носа и уста

На овај начин онемогућавате вирусу да преко слузнице ока, носа и уста инфицира Ваш организам.

6. Придржавајте се мера социјалног дистанцирања

У социјалним контактима одржавајте најмање 1 до 2 метра растојања између вас и особе која има симптоме или је потенцијално заражена. Када неко кија или кашље, капљице из носа и уста у којима се налази вирус, великом брзином доспевају у вадух и имају домет од око 1 метра, тако да се све осетљиве особе које се нађу у том радијусу налазе у опасности да буду заражене.

Сарадник за унапређење превентивне здравствене заштите

спец.санит.екол.инж. Маја Нешковић