

Kako zmanjšamo tveganje za okužbo?

Z rednim umivanjem rok

- roke si vsaj 20 sekund temeljito umivamo z milom in speremo s toplo vodo.
- roke obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo.

Kadar nimamo možnosti umivanja rok lahko uporabimo robčke z alkoholnim razkužilom.



Pogosto si z milom vsaj
20 sekund umivamo roke.

Z rokami se čim manj se dotikajmo oči, nosu in ust



Z rokami se ne
dotikamo oči,
nosu in ust.

Ob kašljanju in kihanju:

- usta ali nos prekrijemo s papirnatim robčkom, ki ga takoj po uporabi varno odvržemo v najbližji koš.

Če papirnatega robčka nimamo, kihnemo ali zakašljamo v zgornji del rokava.



Ko kašljamo ali kihamo, vedno
uporabimo papirnat robček in
ga takoj odvržemo v smeti.

Pravilno umivanje rok z vodo in milom

1.



Roke zmočimo in z milom pokrijemo celotno površino rok

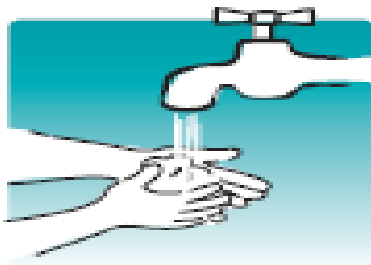
2.



Drgnemo dlan ob dlan, desno dlan z levim hrbtiščem in med prsti

15-20 sekund

3.



Roke dobro speremo s toplo vodo

4.



in obrišemo s papirnato brisačo za enkratno uporabo. Pipo zapremo s pomočjo brisače, ne da bi se dotaknili površine pipe.