

Što ste sve danas dirali rukama?

Jeste li se rukovali?

Jeste li držali rukohvate u autobusu?

Koliko ste vrata otvorili?

Koliko ste puta oprali ruke?

Kako ste ih oprali?

KAKO?



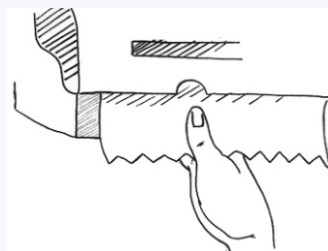
2. NASAPUNATI

Sapunom napraviti bogatu pjenu.



4. ISPRATI

Dobro isprati sapunicu.



1. SMOČITI

Ruke smočiti toplom vodom.



3. PRATI

Istrljati sve površine, a posebno oko noktiju, palac i između prstiju. Prati najmanje 15 sekundi.



5. OBRISATI

Obrisati ruke papirnatim ubrusima ili čistim ručnikom.

Opranim rukama ne zatvarati slavinu. Koristiti papirnati ubrus ili lakat.

Ukoliko nije moguće koristiti vodu i sapun, mogu se upotrijebiti vlažne alkoholne maramice.

KADA?

- ✓ Prije pripremanja hrane
- ✓ Prije jela
- ✓ Poslije korištenja WC-a
- ✓ Poslije mijenjanja pelena djetetu ili brisanja guze
- ✓ Poslije rada sa sirovom hranom (posebice mesom, piletinom i ribom)
- ✓ Poslije kontakta sa životinjama
- ✓ Poslije diranja smeća
- ✓ Prije i poslije njege bolesne osobe
- ✓ Poslije kašljanja i kihanja
- ✓ Poslije igranja vani
- ✓ Svaki put kad su ruke vidljivo prljave

**PRAVILNO
PRANJE RUKU**

ZAŠTO?

... jer je pravilno pranje ruku najvažnija mjera sprječavanja širenja mnogih zaraznih bolesti, poput proljeva, gripe, prehlade, upale grla, konjunktivitisa, dječjih glista...

... jer neoprane, naizgled čiste ruke mogu sadržavati milijune mikroorganizama kojima možemo zaraziti sebe i svoje bližnje.

... jer je jednostavna, jeftina i učinkovita metoda očuvanja zdravlja.

**PRAVILNO
PRANJE RUKU
=
PRANJE RUKU
SAPUNOM I VODOM**



- Dijelovi ruku koji se najčešće ne operu
- Dijelovi ruku koji se često ne operu

ZNATE LI?

- ✓ 1500 raznih bakterija nalazi se na 1 cm² vašeg dlana.
- ✓ Na rukama najviše mikroorganizama nalazi se ispod i oko noktiju.
- ✓ Nakon korištenja WC-a broj mikroorganizama na vrhovima prstiju se udvostruči.
- ✓ Ako kihnete u dlan, mikroorganizmi iz vašeg dišnog sustava sele se na Vaš dlan i tamo ostaju.
- ✓ U samo 1 gramu stolice bolesne osobe nalazi se više od 100 milijardi rotavirusa, a dovoljno je svega 10 rotavirusa da izazovu proljev.
- ✓ Rukovanjem virusi se mogu prenijeti s jedne na drugu osobu, s druge na treću i tako redom do čak 6 osoba.
- ✓ Rhinovirus, uzročnik obične prehlade može preživjeti na suhim površinama čak do 7 dana.

ZAPAMTITE!

1. Perite ruke **sapunom** i vodom.
2. Ne zaboravite oprati **palac** i **vrhove prstiju**.
3. Perite ruke barem **15 sekundi**.
4. Obvezno ih operite **prije jela**.
5. Obvezno ih operite **poslije korištenja WC-a**.

www.zzjzdnz.hr
...biram zdravlje



Zavod za javno zdravstvo
Dubrovačko-neretvanske županije

DAJ PET!

