



Javna ustanova "Dom zdravlja" Zenica

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

Zaštitite sebe i druge od bolesti

Držite odstojanje od najmanje jedan metar između vas i drugih ljudi, posebno onih koji kašlju i kišu ili imaju povišenu temperaturu;

Izbjegavati dodirivati oči, nos i usta rukama;

Prilikom kašljanja ili kihanja trebate prekriti usta i nos unutarnjom stranom lakta ili jednokratnom maramicom – nakon korištenja odmah baciti maramicu u kantu za otpatke i oprati ruke;

Često provjetravajte prostorije u kojima boravite i radite;

Izbjegavajte okupljanja u većim grupama;

Redovno čistite šteke na vratima kao i radne površine;

Izbjegavajte korištenje javnog prevoza i taksija;

Obavezno, minimalno jednom dnevno u javnim prostorima obavezno
čistite podne površine

Perite svoje ruke

- prije jela
- nakon kašljanja i kihanja
- nakon njege bolesnika
- nakon korištenja WC-a
- prije, za vrijeme i nakon pripreme hrane
- kada su Vam ruke vidljivo prljave

Pranje ruku:



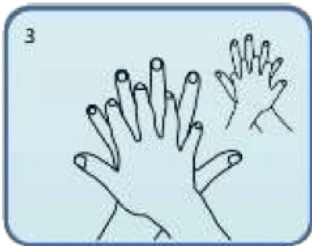
Navlažiti ruke vodom



Nanijeti dovoljno tekućeg sapuna/losiona za cijelu površinu ruke



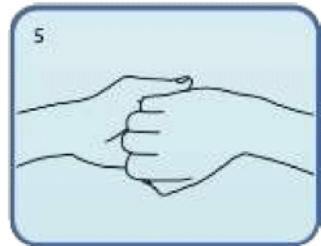
Utrljavati dlan o dlan.



Desni dlan o dorzum lijeve šake i obrnuto



Dlan o dlan s ukriženim prstima



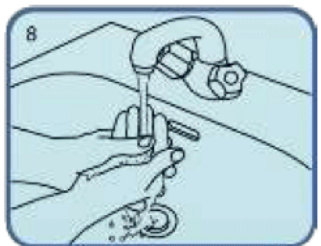
Objema šakama uhvatiti prste suprotne ruke



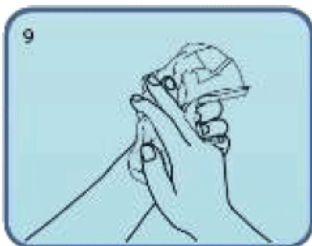
Kružno trljati lijevi palac u desnom dlanu i obrnuto



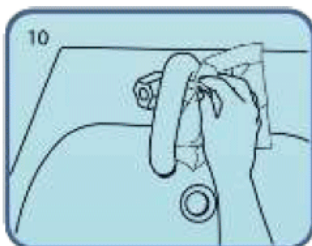
Kružno trljati naprijed nazad vrhove prstiju i palca desne ruke o lijevi dlan i obrnuto



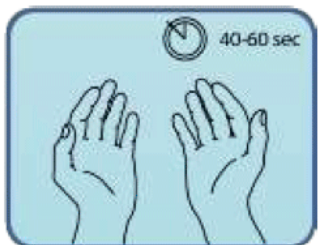
Isprati ruke vodom



Osušiti ruke ubrusom za jednokratnu uporabu



Iskoristiti ubrus za zatvaranje slavine



Ostaviti ruke da se suše 40 do 60 sekundi