

Dôkladne umyté ruky chránia nám zdravie !



Pravidlá pre čisté 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 dľaň o dľaň, 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 dľaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne
7. Ruky si opláchnite vodou a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom

**TO SÚ RUKY, TO SÚ DLANE,
MYDLO S VODOU PATRÍ NA NE.
PRED JEDLOM I PO JEDLE,
RÝCHLO SIAHNI PO MYDLE.**

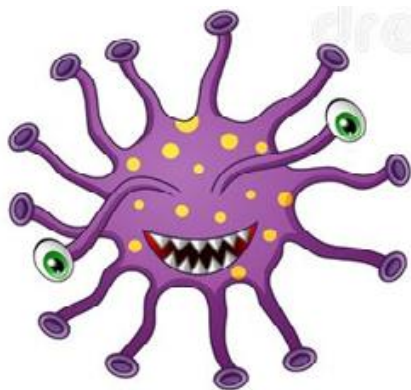
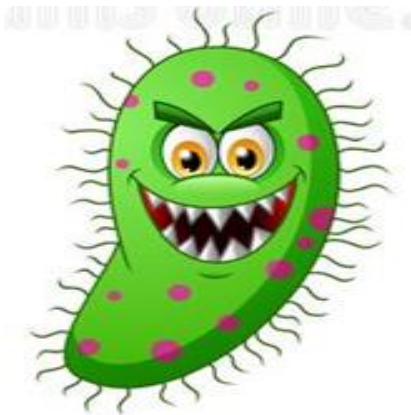


**KTO CHCE ČISTÉ RÚČKY MAŤ,
MUSÍ SI ICH UMÝVAŤ.
ZOBER MYDLO, RAZ, DVA, TRI
A RUČIČKY NAMYDLI.
A POTOM ICH DO SUCHA
UTERÁČIK VYŠÚCHA.**








Dezinfekcia rúk – prevencia COVIT-19

1. Na umyté ruky si naberte **plnú dlaň** dezinfekčného prostriedku a naneste ho **na celý povrch rúk**.
2. Trením a kruživým pohybom rúk s dezinfekčným prostriedkom nezabudnite na **VŠETKY** prsty a na priestor medzi prstami rúk, kým necítíte že máte suché ruky.



SPOMAĽME ŠÍRENIE COVID-19

-  - keď sme chorí, nechodíme medzi ľudí
-  - dodržiavame vzdialenosť od inej osoby minimálne 2 metre
-  - nosíme rúško, príp. inú náhradu prekrytia dýchacích ciest
-  - dezinfekcia a umývanie rúk má stále veľký význam
-  - vyhýbajte sa hromadným podujatiam