



Kdaj je potrebno roke umiti?

- pred, med in po pripravi hrane,
- pred jedjo,
- pred in po tem, ko skrbimo za bolnika oz. smo v njegovi bližini,
- pred in po stiku z rano ali odrgnino,
- po uporabi stranišča,
- po zamenjavi plenice ali umivanju otroka, ki je šel na stranišče,
- po smrkanju, kašljanju in kihanju,
- po dotikanju živali ali njihovih iztrebkov,
- po pripravi hrane za živali,
- po dotikanju smeti ...

Kako si pravilno umijemo roke?

1. Zmočite roke s čisto, tekočo vodo (priporočljiva je topla voda) in nanje nanesite milo.
2. Roke drgnite skupaj, da se milo speni in vnese na vse dele rok (roke dobro očistite ne le po dlaneh, pač pa tudi po hrbtini strani rok, predele med prsti in pod nohti).
3. Roke umivajte vsaj 20 sekund.
4. Sperite roke pod tekočo vodo.
5. Popolnoma osušite roke s čisto brisačo.

Kaj pa, če nimate dostopa do mila in čiste, tekoče vode?

Umivanje rok z milom in vodo je najboljši način za uničevanje patogenih mikroorganizmov, ki se zadržujejo na njih. Kadar milo in voda nista na voljo, uporabite sredstvo za razkuževanje oz. dezinfekcijo rok, ki vsebuje vsaj 60 % alkohola. Antibakterijska dezinfekcijska sredstva za roke uničujejo mikroorganizme, vendar ne odstranjuje umazanije rok. Če dezinfekcijsko sredstvo nanašamo na vidno umazane roke, se ob nanosu umazanija sprime s sredstvom in odluči z rok, kar posledično zmanjša učinkovitost dezinfekcije. Kadar so roke vidno umazane, je torej nujno umivanje z milom in toplo vodo.



Kako uporabljamo sredstva za dezinfekcijo rok?

1. Dezinfekcijsko sredstvo nanesite na suhe roke (5 do 10 razpršitev spreja ali 2 do 3 ml gela oz. uporabite robček za roke).
2. Tekočino ali gel hitro in temeljito vtirajte. Z robčkom temeljito brišite roke – 30 sekund.
3. Pri vtiranju ne pozabite na področje med prsti, nohte, zgornjo površino rok in palca. Tekočino oziroma gel vtirajte, dokler se ne posuši.
4. Po pravilni uporabi dezinfekcijskega sredstva so vaše roke učinkovito dezinficirane. Dezinfekcijsko sredstvo uporabljajte po potrebi. Ob ponovni kontaminaciji ali stiku s kontaminirano površino je potrebna ponovna dezinfekcija rok.