

Kako da se zaštitite od infekcije novim korona virusom?

Ažurirano 28.02.2020. godine



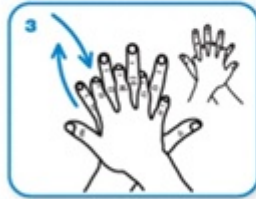
Наквасити руке водом



Узети довољну количину течног сапуна да покрије све површине дланова



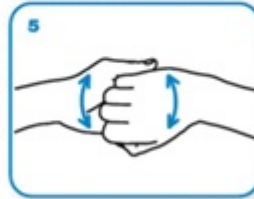
Трљати руке дланом о длан



Испреплићући прсте, трљати длан једне шаке о надлактицу друге



Испреплићући прсте, трљати дланове један о други



Прсте спојити у пределу јагодица, савити их и трљати дорзалном страном прстију о длан друге шаке



Шаком обухватити палац друге руке и трљати га кружним покретима



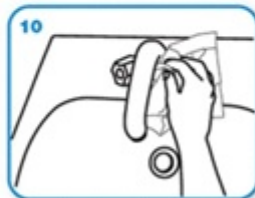
Прсте скупити на длан друге шаке и трљати кружним покретима



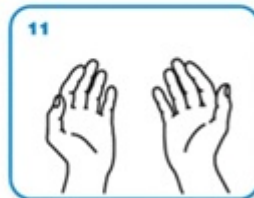
Испрати руке водом



Осушити руке папирним убрусом...



и њиме затворити славину



...и ваше руке су чисте.

Često perite ruke sapunom i vodom ili sredstvima za suvo pranje ruku na bazi alkohola.

Često perite ruke sapunom i

Zašto? Ukoliko se na vašim rukama nalazi virus, pranjem ruku sapunom i vodom ili čišćenjem ruku sredstvom za suvo pranje na bazi alkohola ubijate virus.

Kada treba prati ruke?

PRE

- neposrednog kontakta sa hranom i pripreme hrane
- dodirivanja usta, nosa ili očiju
- kontakta sa bolesnikom

POSLE

- brisanja nosa, kašljanja ili kijanja
- upotrebe toaleta
- kontakta sa životinjama
- rukovanja otpadom ili čišćenja prostorija
- vožnje gradskim prevozom ili dodirivanja predmeta koji su u dodiru sa velikim brojem ljudi
- kontakta sa bolesnikom

Koliko dugo treba prati ruke? Pranje ruku treba da traje najmanje 20 sekundi.

Kada kašljete ili kijate: pokrijte usta i nos povijenim laktom ili maramicom. Bacite odmah maramicu u zatvorenu kantu za smeće i operite ruke na gore opisan način.

Zašto? Ovim se sprečava da se bakterije i virusi šire kroz vazduh i zadržavaju na površinama. Ukoliko kijate ili kašljete u ruke, možete kontaminirati predmete, površine ili ljude koje dodirnete.

Izbegavajte da dodirujete oči, nos i usta.

Zašto? Ukoliko se na vašim rukama nalazi virus, na primer zato što ste bili u blizini obolele osobe, možete se inficirati dodirivanjem očiju, nosa ili usta.

Držite se na odstojanju: održavajte udaljenost od 1–2 metra između sebe i obolele osobe.

Zašto? Kada neko kija ili kašlje, kapljice koje u sebi nose virus mogu da dospeju do vas i da se zarazite.