

# Preventivni ukrepi za zmanjšanje možnosti okužb z virusi

Nekaj navodil za pravilno ravnanje

# Redno umivaj roke



PRED  
JEDJO



PO UPORABI  
STRANIŠČA

# Redno umivaj roke



# Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Roke zmočimo.



Nanesemo dovolj mila.



Drgnemo dlan ob dlan.

# Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Umivamo med prsti.

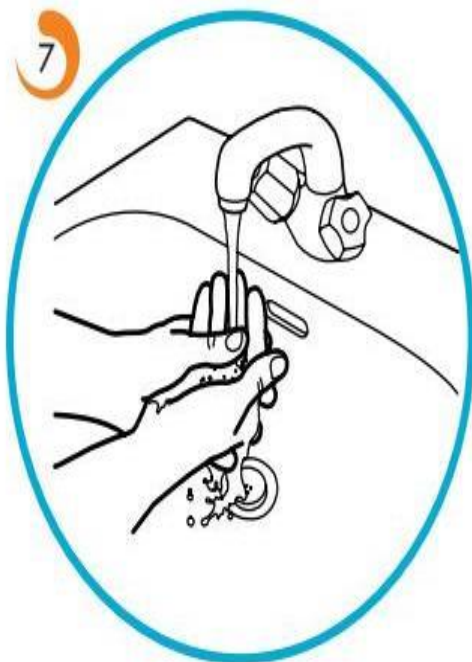


Drgnemo konice prstov vsake roke.



Umivamo vsako zapestje posebej.

# Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Roke si temeljito speremo pod vodo.



Roke si do suhega obrišemo s papirnato brisačo.



S papirnato brisačo zapremo pipo.

# Kako ravnamo ob kašljanju in kihanju?



Narobe



Narobe



Pravilno

# Kako ravnamo ob kašljanju in kihanju?



1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.



# Kako ravnamo ob kašljanju in kihanju?

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.



S

# Kako se zaščititi pred širjenjem virusov?



Ko kašljaš ali  
smrkaš, uporabi  
svež robček



Po uporabi  
robček odvrzi  
med odpadke



Redno in  
temeljito si  
umivaj roke

# Kako se zaščititi pred širjenjem virusov?



Če imaš simptome virusnega obolenja, **se odmakni od ostalih ljudi vsaj 1 m**



Če imaš simptome virusnega obolenja, **ostani doma**



Če imaš simptome virusnega obolenja, **takoj pokliči zdravnika**

# Kako se zaščititi pred širjenjem virusov?



Izogibaj se  
objemanju in  
poljubljanju



Izogibaj se  
drgnjenju po obrazu  
(nosu, očeh) z  
rokami



Izogibaj se  
prostorom,  
kjer se  
zadržuje  
**veliko ljudi**