

NAJPOMEMBNEJŠE JE TEMELJITO UMIVANJE ROK!



Morda mislite,
da vas maska
varuje pred
virusi, če kdo
v vaši bližini
kašlja in kiha...

...toda glavni in
najpomembnejši vir
okužbe so v resnici
vaše **ROKE**.

Tudi, če se ne približate nobenemu obolelemu, vaše roke zlahka naberejo kopico virusov, če se dotikate **OKUŽENIH PREDMETOV**, kot so na primer:

vozički in košare v trgovinah



denar



kljuke

držala



stopniščne
ograje in
držala tekočih stopnic



Posebno nevarne so površine in predmeti, ki se jih dotika mnogo ljudi.

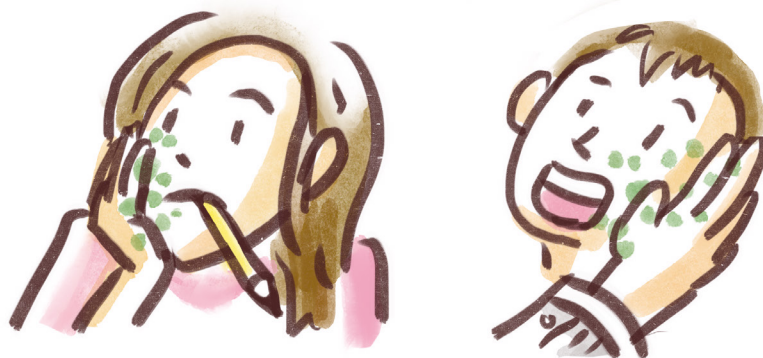
Ker so virusi zelo, zelo majhni, na pogled nikakor ne moremo oceniti, ali so naše roke čiste, ali ne.



Zato se potrudite in se **NE DOTIKAJTE** svojega obraza, niti obrazov svojih dragih, ker bi tako lahko

OKUŽILI

sebe in druge.



weimankow

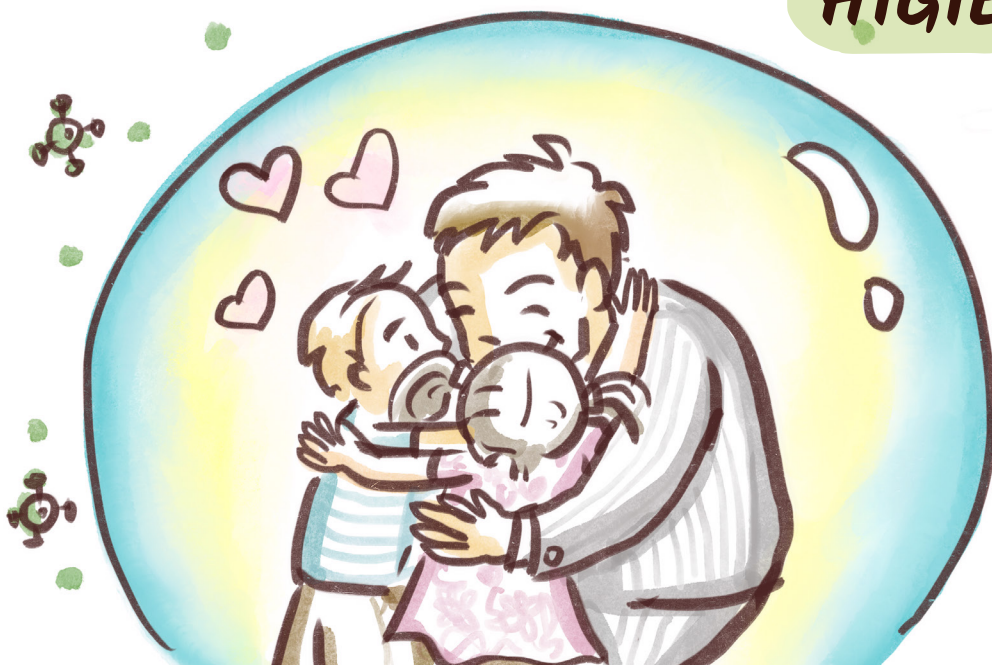
Tako preprosta stvar, kot je temeljito

**UMIVANJE IN
RAZKUŽEVANJE ROK,**



je najpomembnejši ukrep, da ohranite
svoje zdravje in zdravje svojih dragih.

Poskrbite za varnost – poskrbite za
HIGIENO ROK!



Na rokah se lahko nevarni koronavirusi dobro skrijejo. Najpogosteje se skrivajo na TREH območjih rok:



Zato si je treba ta tri področja rok še posebno skrbno namiliti in umiti, če uporabite razkužilo za roke, pa temeljito zdrgniti in razkužiti.

Takole si boste pravilno **TEMELJITO UMILI ROKE:**

NAJPREJ si roke temeljito namilite, tako, da se bodo delali milni mehurčki.



Milna pena bo pomagala, da bo milo prišlo tudi v najbolj **skrite** kotičke vaših rok.

NATO temeljito milimo **DLANI** in **HRBTIŠČI ROK.**



Zdrgnemo **DLANI**

IN



HRBTIŠČI rok.

NATO roke milimo **MED** prsti.



Prste **PREKRIŽAMO**
in temeljito milimo
ob **STRANEH** prstov.



Temeljito milimo
kožo **MED** prsti.



Temeljito milimo
tudi **OKROG PALCEV.**

Ne pozabite TUDI na miljenje predelov OKOLI NOHTOV.



Zelo pomemben je pravilen zaključek umivanja.



Umijemo tudi obe zapestji.



Roki temeljito speremo z vodo.



Obrišemo se s ČISTO brisačo.

Roke umivamo **NAJMANJ** toliko časa, da si dvakrat zapojemo pesmico „Vse najboljše za te“ :)



NAMIG!
Tudi to uniči viruse!

S čistimi rokami se ne dotikamo pipe.



RAZKUŽILO
ZA ROKE

&



70%
ALKOHOL

Če si rok ne moremo umiti, uporabimo razkužilo.

ZAPOMNIMO SI:
Umivajmo si roke **TEMELJITO**
IN POGOSTO!



Tako bomo s skupnimi močmi **ZAJEZILI**
ŠIRJENJE novega koronavirusa.

Avtorica:
Weiman Kow
(www.comicsforgood.com)
Temasek

**Prevod, priredba, strokovni pregled in
grafično oblikovanje v slovenščini:**
NIJZ

Jezik izvirnika: angleščina