

Preventivni higieniški ukrepi ob pojavu virusnih bolezni



OŠ Franja Malgaja Šentjur, marec 2020

Osebna higiena

Osebna higiena predstavlja eno od glavnih področij higijene, in se ukvarja zlasti s higieno telesa, oblačenja, prehrane, spanja in počitka, športa in rekreacije.

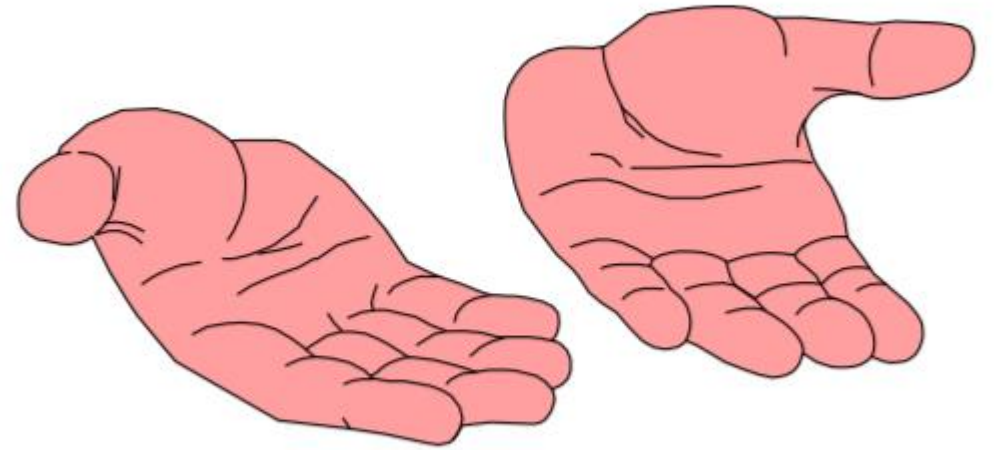
Upoštevajmo preventivne ukrepe:

- Izogibamo tesnim stikom.
- Ne dotikamo se oči, nosu in ust.
- Če zbolimo, ostanemo doma.
- Upoštevamo higieno rok, kašlja in kihanja.
- Več časa se zadržujemo na prostem.
- Zdravo se prehranjujemo.
- Dovolj časa namenimo počitku.
- Pogosteje prezračimo prostore.



Higiiena rok

- Umivanje rok
- Razkuževanje rok
- Uporaba zaščitnih rokavi
- Tehnika nedotikanja



Čiste roke
rešujejo življenja

Umivanje rok



Roke zmočimo s tekočo vodo.



Nanesemo zadostno količino tekočega mila.



Dlan drgnemo ob dlan.



Desno dlan drgnemo ob hrbtno stran leve roke in obratno.



Medprstne prostore drgnemo dlan ob dlan.



Hrbtne strani prstov drgnemo ob nasprotno dlan.



Palca krožno drgnemo.



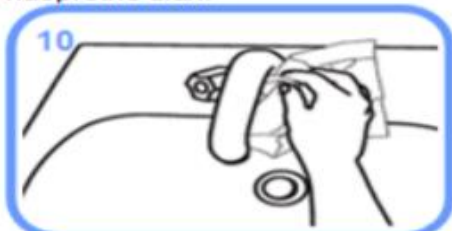
Konice prstov drgnemo krožno ob nasprotno dlan.



Roke speremo s tekočo vodo.



Roke osušimo z brisačo za enkratno uporabo.



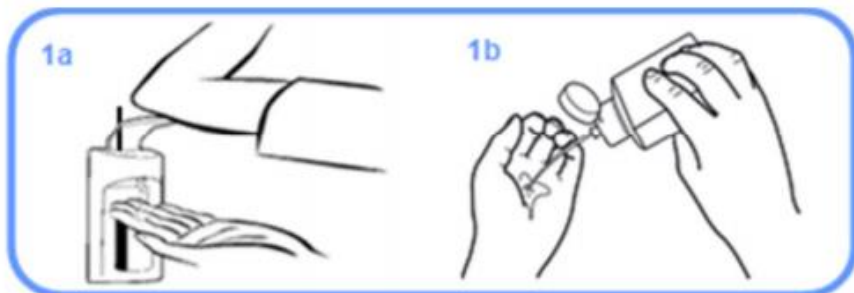
Pipo zapremo z brisačo.



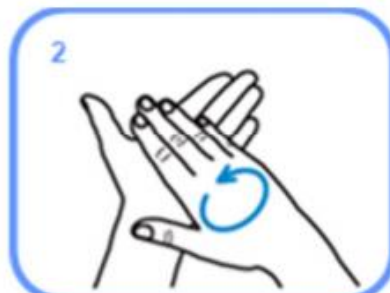
Vaše roke so sedaj čiste.



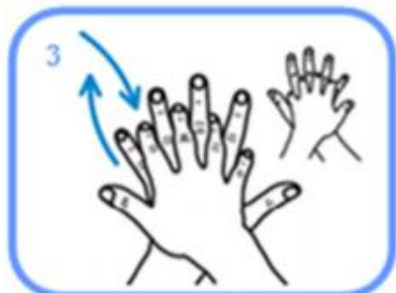
Razkuževanje rok



1a V dlan nanesemo 3mL alkoholnega razkužilnega sredstva.



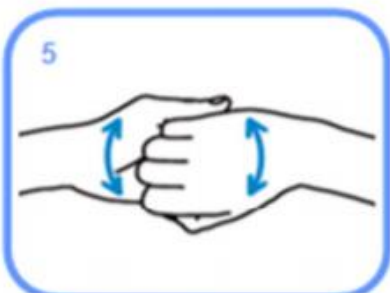
2 Dlan drgnemo ob dlan.



3 Desno dlan drgnemo ob hrbtno stran leve roke in obratno.



4 Medprstne prostore drgnemo dlan ob dlan.



5 Hrbtne strani prstov drgnemo ob nasprotno dlan.



6 Palca krožno drgnemo.



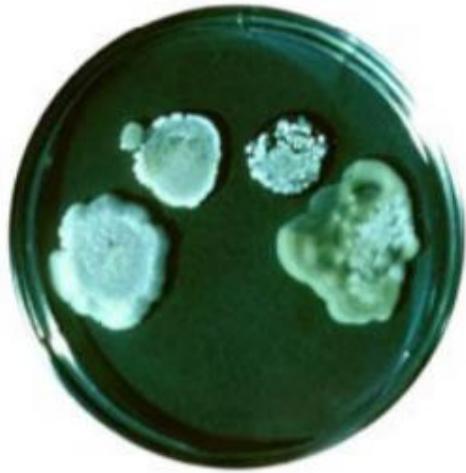
7 Konice prstov drgnemo krožno ob nasprotno dlan.



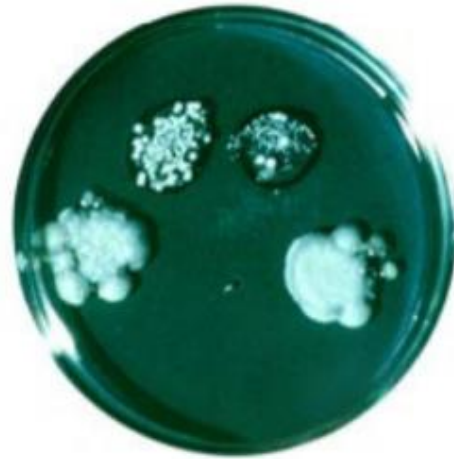
8 Roke posušimo na zraku.



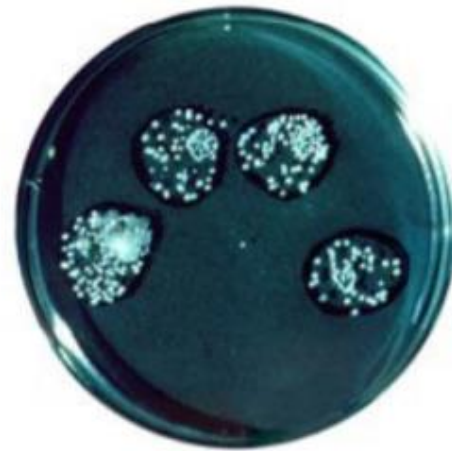
Primerjava učinkovitosti



Neumite roke



Samo z vodo



Z milom



Z razkužilom

Higiena kašljanja in kihanja



Narobe



Narobe



Pravilno



1
Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali



2
Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.



3
Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

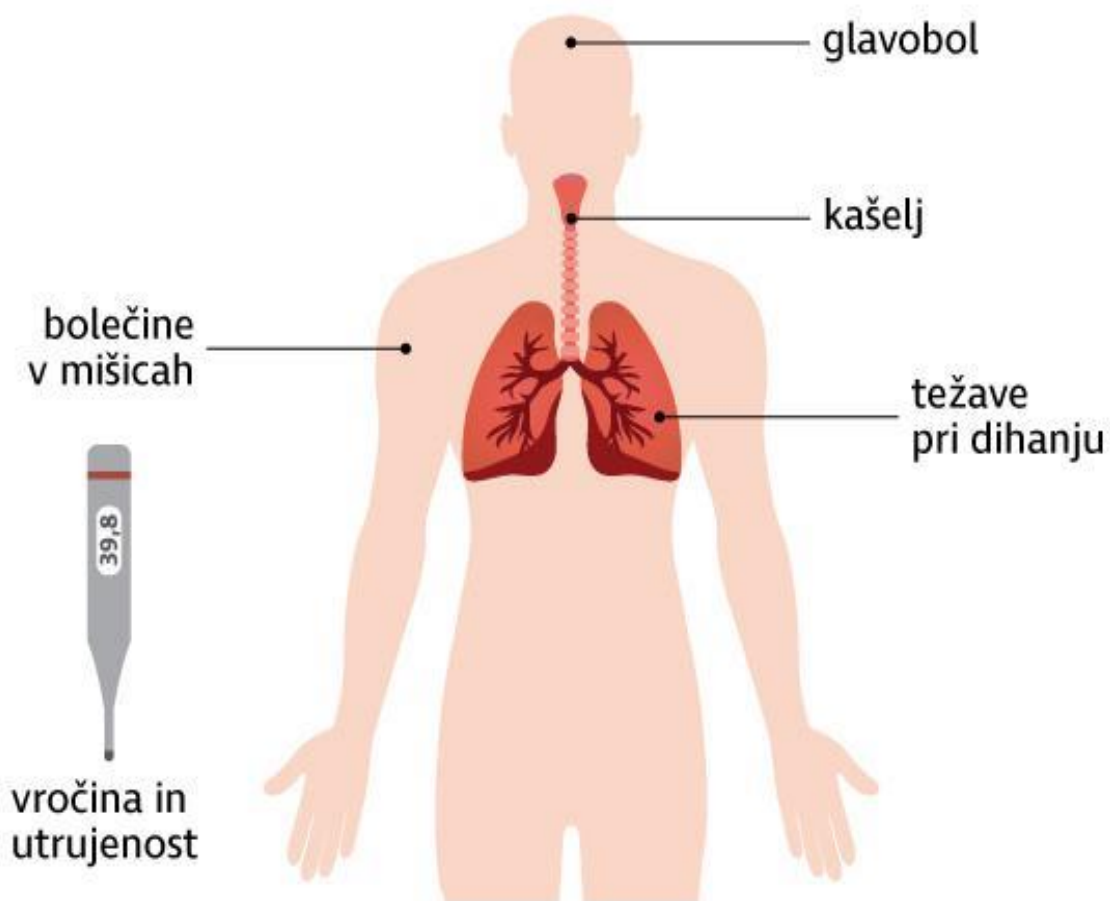


4
Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Koronavirus – kaj o njem vemo?

Simptomi koronavirusa, ki povzroča covid-19

Bolezen se začne z vročino, sledi ji suh kašelj, po enem tednu se pojavi težko dihanje.



Kako zmanjšamo tveganje okužbe



pogosto si umivamo roke oziroma jih razkužujemo, če mila ni



kašljamo in kihamo v robčke; če niso pri roki, v rokav (komolec), pri tem se umaknemo



izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni



če zbolimo, ostanemo doma



poskrbimo za redno zračenje prostorov