

# Preventivni ukrepi za zmanjšanje možnosti okužb z virusi

**Nekaj navodil za pravilno ravnanje**

# Redno umivaj roke



# Redno umivaj roke



**A**

**ZMOČI**

Z ravno prav vode,  
da zmočiš roke.



**B**

**DRGNI**

Z milom vsaj  
20 sekund.



**C**

**SPERI**

Pod tekočo  
vodo.

**ČISTE ROKE  
REŠUJEJO ŽIVLJENJA!**

# Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Roke zmočimo.

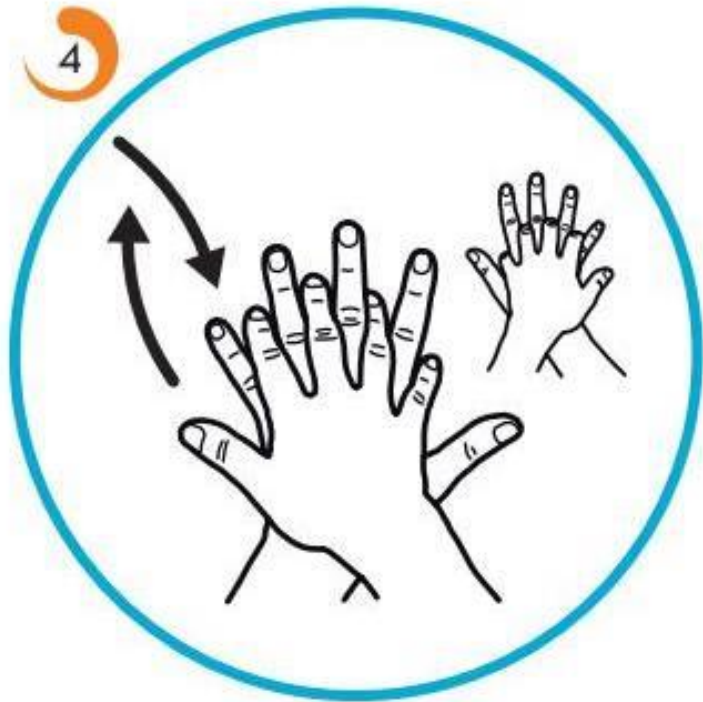


Nanesemo dovolj mila.



Drgnemo dlan ob dlan.

# Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Umivamo med prsti.



Drgnemo konice prstov vsake roke.

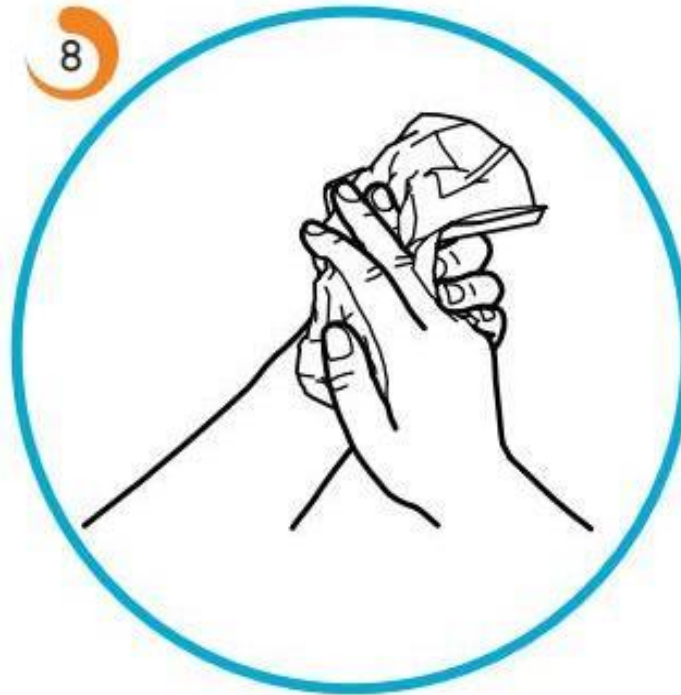


Umivamo vsako zapestje posebej.

# 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.

# 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**