

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**.

@weimankow

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



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

@weimankow

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



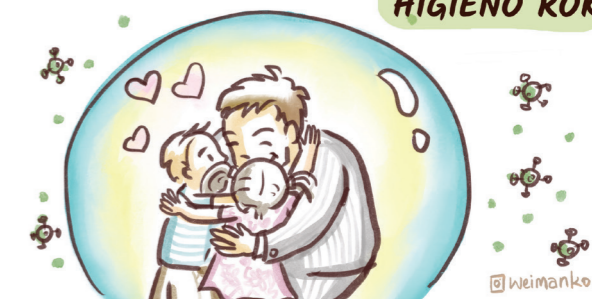
sebe in druge.

@weimankow

Tako preprosta stvar, kot je temeljito **UMIVANJE IN RAZKUŽEVANJE ROK**,

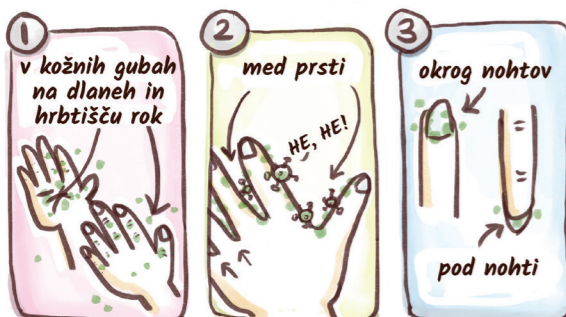
je najpomembnejši ukrep, da ohranite svoje zdravje in zdravje svojih dragih.

Poskrbite za varnost – poskrbite za **HIGIENO ROK!**



@weimankow

Na rokah se lahko nevarni koronavirusi dobro skrivajo. 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.

@weimankow

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**.



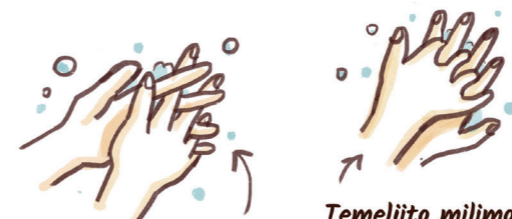
Zdrgnemo **DLANI**

@weimankow

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**.

@weimankow

Ne pozabite **TUDI** na miljenje predelov **OKOLI NOHTOV**.



Milite in zdrgnite **KONICE PRSTOV**,

drgnite z njimi ob **DLAN** druge roke,

temeljito milite predele **OKOLI** nohtov.

KROŽNO drgnite s konicami prstov po dlani druge roke,

Pazite, da bo milnica dosegla tudi viruse, ki se skrivajo **POD** nohti.

@weimankow

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“.

S čistimi rokami se ne dotikamo pipe.

NAMIG! Tudi to uniči viruse!



RAZKUŽILO ZA ROKE



70% ALKOHOL

Če si rok ne moremo umiti, uporabimo razkužilo.

@weimankow

ZAPOMNIMO SI:

Umivajmo si roke **TEMELJITO** IN **POGOSTO!**



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

@weimankow

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

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

NIJZ

Jezik izvornika: angleščina