



UMIVANJE ROK

Kdaj si moramo umiti roke?

- ☺ **Pred jedjo**, ker si veliko mikrobov z rokami prenese v usta in tudi po jedi, še zlasti, če jemo neposredno z rokami sadje, zelenjavo, salamo itd.
- ☺ **Po vsaki uporabi stranišča**, ker lahko mikrobov iz blata posredno ali neposredno zanesemo v usta (svoja ali tuja)
- ☺ **Če se dotikamo nosu, obraza, ust, las, kihamo, kašljamo, se usekujemo**; povzročitelji infekcij dihal, pa tudi nekaterih zastrupitev s hrano se prenašajo prav na ta način
- ☺ **Pred nego in hranjenjem otrok**, po negi in hranjenju otrok, obvezno potem ko smo jim pomagali pri opravljanju potrebe, **pred in po umivanju zob**
- ☺ Takoj potem, ko smo **prijeli kaj umazanega ali okuženega**.
- ☺ Natančno jih umijemo tudi pri prihodu z dela, da ne bi zanesli morebitnih povzročiteljev bolezni domov

Pedagoški delavci morajo poleg tega, da stalno skrbijo za higieno svojih rok, poskrbeti tudi za to, da so umite roke otrok.

Ker si med delom, zlasti kadar smo preobremenjeni s številnimi opravili, ne moremo vedno tako pogosto umivati rok, je priporočljivo, da se čim bolj izogibamo kontaminaciji rok (npr. po nepotrebem ne prijemamo umazanih predmetov in tistih, ki se jih dotika več ljudi: kljuge, stikala, pipe, telefon).

UPORABLJAMO
Tekočo pitno vodo
Tekoče milo
Papirnate brisače

UMIJEMO
dlan
hrbtišče rok
medprstne prostore
Palca
Prstne blazinice in nohte
Zapestje

Roke do suhega obrišemo in s papirnato brisačo zapremo pipo!

Meta Sebal, san.ing.
Organizator ZHR in prehrane