



## Kako se pravilno peru ruke?

Veoma je važno kako perete ruke. Uzročnici bolesti ne mogu se neutralizovati samo sapunom. To se postiže tek kombinacijom sapunjanja, trljanja, ispiranja i brisanja ruku.



### **Kako?**

- Pokvasite ruke toplom tekućom vodom.
- Nasapunjajte ruke tečnim sapunom ako Vam stoji na raspolaganju.
- Trljajte ruke dok se ne stvori obilna pena. Pri tome ne zaboravite da dobro operete nadlanice, između prstiju, ispod noktiju i zglobove.
- Brižljivo isperite ruke tekućom vodom.
- Ruke po mogućnosti obrišite papirnatim ubrusom za jednokratnu upotrebu, pamučnim ubrusom sa rolne (pazite da ruke obrišete o čisti deo) ili pustite da se osuše na vazduhu.

### **Kada treba prati ruke?**

Što je moguće češće, a pogotovo:

- pre pripreme obroka
- pre jela
- nakon brisanja nosa, kihanja i kašljanja
- čim se vratite kući
- nakon vožnje javnim prevozom.

### **Kada se ruke moraju prati?**

- nakon upotrebe WC-a
- nakon dodira sa smećem
- kad su prijava.

### **Odgovarajući sapun**

Koristite tečni sapun, ako je moguće, jer obični, čvrsti sapun ostaje vlažan i na njemu se konzerviraju virusi, pa se zato i ne preporučuje.

### **Dezinfekcijsko sredstvo**

Nije potrebno dezinfikovati ruke posebnim sredstvom.