

## Nasveti za umivanje rok



1

Roke najprej splaknite pod tekočo vodo.



2

Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnete roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).



3

Milo dobro sperete iz rok z vodo.



4

S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišete do suhega. Pipo zaprete s papirnato brisačo in pazite, da se je z umitimi rokami ne dotikate več.

## Pravilna uporaba zaščitne maske

Preden si namestite masko, si umijte oziroma razkužite roke.

Maska mora pokrivati usta, nos in brado.



Zaščitno masko zamenjajte vsaj na 2 uri oziroma prej, če postane vlažna.

Iste zaščitne maske se ne sme večkrat uporabiti.

Zaščitno masko odstranite tako, da se dotikate le trakov.

Ko odvržete masko med odpadke, si umijte oziroma razkužite roke.



Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020, dostopno na: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/priporocila\\_za\\_preprecevanje\\_okuzyb\\_dihal\\_in\\_drugih\\_podbnih\\_obolenj\\_v\\_zaporih\\_13.03.2020\\_7.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/priporocila_za_preprecevanje_okuzyb_dihal_in_drugih_podbnih_obolenj_v_zaporih_13.03.2020_7.pdf)



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DIREKTORAT ZA DOLGOTRAJNO OSKRBO

**COVID-19:  
KAKO RAVNAMO in  
KAKO PREPOZNAMO  
NEVARNO POSLABŠANJE**

**TIHA HIPOKSEMIJA IN  
PULZNI OKSIMETER ZA  
DOMAČO UPORABO**



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija z Evropskega socialnega sklada.

The investment is co-financed by the Republic of Slovenia and the European Union under the Social Fund.

Projekt Model dolgotrajne oskrbe v skupnosti