

Sve što trebate znati o pranju ruku kako biste se zaštitili od koronavirusa (COVID-19)

Pranje ruku može zaštititi vas i vaše voljene

UNICEF

Respiratorni virusi poput koronavirusne bolesti (COVID-19) šire se kada sluz ili kapljice koje sadrže virus uđu u vaše tijelo kroz oči, nos ili grlo. Najčešće se to događa preko ruku. Ruke su, uz to, jedan od najčešćih načina na koji se virus širi s jedne osobe na drugu.

Tijekom globalne pandemije, jedan od najjeftinijih, najlakših i najvažnijih načina za sprječavanje širenja virusa jest često pranje ruku sapunom i vodom.

Pročitajte što sve trebate znati o tome kako pravilno oprati ruke:

1. KAKO PRAVILNO OPRATI RUKE

Morate imati na umu da **brzo utrljavane sapuna i ispiranje neće ukloniti sve tragove virusa s vaših ruku. Umjesto toga, kako biste učinkovito oprali ruke, pratite ovaj postupak:**

- Korak 1: Smočite ruke tekućom vodom
- Korak 2: Nanesite dovoljno sapuna da prekrije mokre ruke
- Korak 3: Temeljito istrljajte sve dijelove i površine ruku - uključujući stražnji dio ruku, između prstiju i ispod noktiju - najmanje 20 sekundi.
- Korak 4: Temeljito isperite tekućom vodom
- Korak 5: Osušite ruke čistom krpom ili ručnikom za jednokratnu upotrebu

2. KOLIKO DUGO TREBA PRATI RUKE?

Perite ruke najmanje 20 do 30 sekundi. Kako biste lakše „mjerili vrijeme“ pokušajte otpjevati cijelu pjesmicu „Sretan rođendan“ – i to dva puta.

Isto vrijedi i za dezinfekciju ruku: koristite sredstvo za dezinfekciju koje sadrži najmanje 60% alkohola i utrljajte ga u ruke najmanje 20 sekundi kako biste osigurali potpunu pokrivenost.

3. KADA TREBA OPRATI RUKE?

Kako biste ste u što većoj mjeri zaštitili od koronavirusa, obavezno perite ruke:

- Nakon puhanja nosa, kašljanja ili kihanja
- Nakon boravka vani, pogotovo u javnom prijevozu, trgovinama, tržnicama i ostalim javnim mjestima
- Nakon dodirivanja površina i stvari (izvan vašeg doma), a pogotovo novac
- Prije, za vrijeme i nakon njege bolesne osobe
- Prije i nakon jela

Općenito, **ruke biste uvijek trebali uvijek prati:**

- Nakon korištenja toaleta
- Prije i nakon jela
- Nakon što ste bacili smeće
- Nakon što ste dirali kućne ljubimce i/ili ostale životinje
- Nakon što ste mijenjali djeci pelene ili im pomagali u korištenju toaleta
- Kad su vam ruke vidno prljave

4. KAKO POMOĆI DJECI KOD PRANJA RUKU?

Djeci možete pomoći da operu ruke **olakšavajući im pranje ruku**, na primjer, postavljanjem stolice tako da mogu sami doprijeti do vode i sapuna. Možete im **pranje ruku učiniti zabavnim**, pjevajući im omiljene pjesme, dok im pomažete da protrljaju ruke.

5. TREBA LI KORISTITI TOPLU VODU ZA PRANJE RUKU?

Ne, za pranje ruku možete koristiti vodu bilo koje temperature. I hladna i topla voda podjednako su učinkovite u uništavanju virusa - **sve dok upotrebljavate sapun!**

6. TREBA LI OSUŠITI RUKE RUČNIKOM?

Razne čestice se lakše šire s mokre nego sa suhe kože, pa je sušenje ruku vrlo važan korak. Papirnati ručnici ili čiste krpe/ručnici najučinkovitiji su način za njihovo uklanjanje bez širenja na druge površine.

7. ŠTO JE BOLJE: PRANJE RUKU ILI KORIŠTENJE SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE RUKU?

Općenito, i pranje ruku sapunom i vodom, kao i sredstva za čišćenje ruku, kad se pravilno primjenjuju ili koriste, vrlo su učinkoviti u uništavanju većine mikroba i patogena. Sredstvo za čišćenje ruku često je prikladnije kad se nalazite izvan kuće, ali može biti skupo ili teško pribavljivo u hitnim situacijama. Također, sredstvo za čišćenje ruku na bazi alkohola ubija koronavirus, ali ne ubija sve vrste bakterija i virusa. Na primjer, relativno je neučinkovito u odnosu na norovirus i rotavirus.

8. ŠTO AKO NEMA SAPUNA?

Korištenje klorirane vode ili sredstava za čišćenje ruku koja sadrže najmanje 60 posto alkohola najbolje su druge opcije ako nemate sapun i tekuću vodu. U slučajevima kada ti niti to nije dostupno, upotreba pepela može pomoći, iako ne tako učinkovito. ako koristite ove alternativne metode, važno je oprati ruke što je prije moguće i u međuvremenu izbjegavati kontakt s ljudima i površinama.

9. KAKO DODATNO MOŽETE POMOĆI U ZAUSTAVLJANJU ŠIRENJA KORONAVIRUSA?

- Ako kišete ili kašljete, pokrijte usta laktom ili maramicom; maramicu odmah bacite i operite ruke.
- Izbjegavajte dodirivanje lica (usta, nosa, očiju)
- Prakticirajte društveno distanciranje: izbjegavajte rukovanje, zagrljaj ili ljubljenje ljudi, dijeljenje hrane, posuđa, šalica i ručnika
- Izbjegavajte bliski kontakt sa svima koji imaju simptome prehlade ili gripe
- Pravovremeno potražite medicinsku njegu ako vi ili vaše dijete imate povišenu temperaturu, kašljete ili otežano dišete
- Očistite površine koje bi mogle doći u dodir s virusom i općenito čistite površine češće (posebno u javnim prostorima)