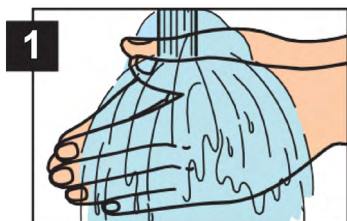
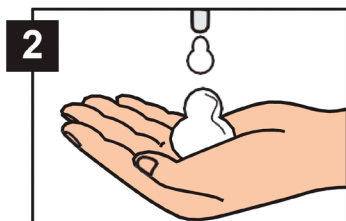


Umývanie a dezinfekcia rúk

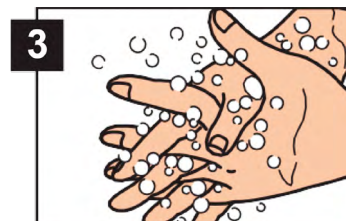
Každé umývanie rúk by malo **CELKOVO** trvať 40–60 sekúnd;
v **TREŤOM** kroku minimálne 20 sekúnd!



1 Navlhčíte si ruky teplou vodou



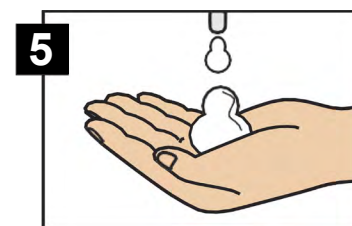
2 Naberte si dostatočné množstvo mydla



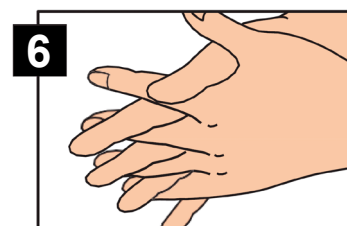
3 Vytvorte penu a umývajte si ruky dôkladne z oboch strán i medzi prstami



4 Opláchnite si ruky a utrite si ich čistým uterákom alebo jednorazovou utierkou



5 Naberte si plnú dlaň dezinfekčného prostriedku



6 Naneste ho trením a krúživými pohybmi na celý povrch rúk a medzi prsty, viac neoplachovať

Keď ruky vyschnú, sú dezinfikované

Kedy si umývať ruky

- Pri každom návrate z vonkajšieho prostredia, pred začiatkom práce
- Pri akomkoľvek pociťovaní nečistých rúk
- Po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy
- Pred odchodom z toalety
- Po návšteve nemocnice, lekára
- Pri vstupe do priestoru, kde dochádza k príprave jedla, pred manipuláciou s ním, či pri vstupe do úložiska potravín, pred návlekom rukavíc na prácu s potravinami
- Pred kontaktom s kuchynskými nástrojmi, šálkami, obalmi na potraviny, servítkami, atď.
- Pred konzumáciou jedla
- Po dotýkaní sa tváre, vlasov, okuliarov, zástery alebo akejkoľvek časti vášho odevu či odevu iných ľudí
- Po fajčení, jedení a pití nápojov
- Po umývaní alebo dokončení čistiacich prác
- Po kýchnutí, kašle, po použití servítky alebo vreckovky
- Po manipulácii so surovými živočíšnymi produktami
- Po akýchkoľvek aktivitách, ktoré kontaminujú ruky

