

AKO si umývať ruky ?

Odporúčania pri hrozbe nákazy novým typom chrípky



Trvanie celej procedúry: 40 – 60 sekúnd



0 Zvlhčíte ruky vodou



1 Aplikujte dostatok mydla tak, aby pokrylo celý povrch rúk



2 Krúžte dlaňou o dlaň



3 Položte pravú dlaň na chrbát ľavej ruky s presúvaním medzi prsty a naopak



4 Opríte dlaň o dlaň a trite prsty medzi prsty



5 Trite zadnú časť prstov oproti dlaniam s ohnutými prstami



6 Trite krúživým pohybom pravou dlaňou ľavý palec a naopak



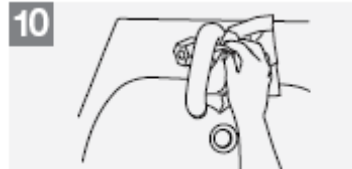
7 Rotačným pohybom prstov utierajte dlaň a naopak



8 Opláchnite ruky vodou



9 Utrite ruky dosucha jednorazovým ručníkom



10 Použite ručník na zatvorenie vodovodného kohútika



Teraz sú vaše ruky bezpečne čisté

World Health Organization

Patient Safety
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hygiene Universities in Geneva (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing the material.

Ak je predpoklad, že sa budete pohybovať v prostredí, kde nie je možnosť umývania rúk vodou, zásobte sa papierovými ručníkmi napustenými alkoholovým prípravkom!