

Совети за правилно миење на раце



МИЕЊЕТО РАЦЕ Е ЛЕСЕН И НАЈПОЗНАТ ЕФИКАСЕН НАЧИН ЗА ДА СЕ СПРЕЧИ ШИРЕЊЕТО НА МНОГУ ВИДОВИ НА ИНФЕКЦИИ И ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ ВО СИТЕ СРЕДИНИ - ОД ВАШИОТ ДОМ И РАБОТНОТО МЕСТО, ДО ГРАДИНКИ, УЧИЛИШТА И БОЛНИЦИ.

ЧИСТЕТЕ РАЦЕ МОЖЕ ДА ГО СПРЕЧАТ ШИРЕЊЕТО НА БАКТЕРИИ КАКО ОД ЕДЕН НА ДРУГ ЧОВЕК, ТАКА И ВО ЗАЕДНИЦАТА.

Кога треба да ги миете рацете?

- Пред, за време и по подготвување на храна.
- Пред јадење.
- Пред и после контакт и грижа за болен човек.
- По користење на тоалет.
- По менување на пелени или чистење/бришење на дете кое било во тоалет.
- По контакт со отпад.
- После дување на носот, кашлање или кивање.
- По контакт со животно, хранење на животно или контакт со измет од животно.
- Пред и после третман на исеченица или рана.

Кој е вистинскиот начин да ги миете рацете?

- Наводени ги рацете со чиста вода (топла или ладна), исклучи ја славината и нанеси сапун.
- Триј ги рацете со сапунот, на дланката, позадината, меѓу прстите и под ноктите.
- Триј ги рацете најмалку 20 секунди.
- Измиј ги рацете со чиста вода.
- Исуши ги рацете со чиста крпа.



- **Што треба да направите ако немате сапун и чиста вода?**

Миењето на рацете со сапун и вода е најдобар начин да се намали бројот на микробите!

Ако не се достапни сапун и чиста вода, користете дезинфекциско средство на база на алкохол што содржи најмалку 60% алкохол.

Тоа може брзо да го намали бројот на микробите на рацете, но дезинфекциските средства не ги елиминираат сите видови на бактерии.

Дезинфекциските средства не се ефикасни кога рацете се видливо валкани!

Како да ги употребувате овие средства?

- Нанеси го производот на дланката на едната рака (види на етикетата за точната количина).
- Триј ги двете раце заедно.
- Триј го средството на целата површина на раката, додека не се исуши.

