

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

*Pranje ruku može zaštititi vas i vaše voljene*

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 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 RUKU 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)

**Korisne informacije o koronavirusu potražite na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i službenoj stranici Vlade RH:  
službenoj stranici Vlade RH:**

[www.koronavirus.hr](http://www.koronavirus.hr)

[HZJZ - najčešća pitanja i odgovori](#)

[HZJZ - najnoviji podaci](#)

[HZJZ - brojevi telefona za građane](#)

[HZJZ - preporuke](#)

Preuzeto sa stranica: [unicef.org/croatia/](http://unicef.org/croatia/)