

## SI PRAVILNO UMIVAŠ ROKE?

Za pravilno umivanje rok sta nujno potrebna milo in topla, tekoča voda. Z drgnjenjem rok milo razgradi maščobo in umazanijo, ki vsebujeta večino mikrobov.

Umivanje rok z milom in vodo naj traja najmanj 20 sekund, saj boste le tako lahko odstranili večino mikrobov. Roke si obrišite s primerno papirnato brisačo, s katero se bo odstranila vsa umazanija.

Po tem, ko ste si obrisali roke, zaprite vodo tako, da se pipe dotaknete s papirnato brisačo, s katero ste si pred tem osušili roke. Izognili se boste ponovnemu nanosu umazanije nazaj na roke.

Kadar rok ne morete umiti, uporabite razkužilo oz. dezinfekcijsko sredstvo, ki ga nanašajte na suhe roke, saj voda zmanjšuje njegovo učinkovitost.

Z razkuževanjem rok uničimo do stokrat več bakterij kot z umivanjem. Umivanje z razkužilom naj traja okoli 15 sekund oz. dokler se razkužilo na rokah povsem ne posuši.

V spodnji tabeli so prikazana preprosta navodila za pravilno umivanje in razkuževanje rok.

**• UMIVANJE ROK • RAZKUŽEVANJE ROK** 

		
Nohti so kratko pristrženi. Prstanov med delom ne nosimo!	Roke zmočimo z mlačno vodo.	Nanesemo milo ali nanesemo razkužilo.
		
Umivamo ali razkužimo dlan ob dlan, gib naredimo 5 do 10 krat.	Umivamo ali razkužimo prstne blaznice in nohte, gib naredimo 5 do 10 krat.	Umivamo ali razkužimo palca obeh rok, gib naredimo 5 do 10 krat.
		
Umivamo ali razkužimo medprstne prostore, gib naredimo 5 do 10 krat.	Umivamo ali razkužimo hrbtišče leve in desne roke, gib naredimo 5 do 10 krat.	Umijemo tudi zapestje, gib naredimo 5 do 10 krat.
		
Roke speremo od konic prstov navzdol.	Roke po umivanju dobro osušimo. Razkužilo na rokah izhlapi/ne brišemo!	Najpogosteje slabo umita ali slabo razkužena mesta na rokah!

Ilustracije: IVAN MORI, Medicinski komunikacijski center KC, 2005

**PRIPRAVILA: SLUŽBA ZA ZDRAVSTVENO NEGO KLINIČNEGA CENTRA LJUBLJANA  
POTRDILA: KOMISIJA ZA PREPREČEVANJE BOLNIŠNICNIH OKUŽB KC, November 2005**