

# R-O-R: RUKY



COVID-19 sa šíri, keď sa kvapôčky obsahujúce vírus dostanú do nášho tela očami, nosom alebo ústami. To sa nedeje len ich vdýchnutím, ale tiež prostredníctvom rúk. Ruky sú jedným z najbežnejších spôsobov šírenia vírusu z jednej osoby na druhú.



## PREČO SI UMÝVAŤ RUKY?

Časté umývanie rúk mydlom a vodou je (nielen) teraz počas pandémie jedným z najlacnejších, najjednoduchších a najdôležitejších spôsobov, ako zabrániť šíreniu vírusu (ako aj iných mikrobov, spôsobujúcich rozličné ochorenia).

### Kedy si treba umývať ruky

Často a najmenej 20 sekúnd (alebo kým si zaspievate refrén Bubamary). Vždy, keď sa vrátite domov a po každom smrkaní, kašľaní alebo kýchaní.

Tiež na to pamätajte vždy:

- po používaní rúška
- po použití toalety
- pred jedlom alebo pred prípravou jedla
- po tom, ako ste sa dotýkali domáceho zvieratka
- po kontakte s chorým človekom



### Ako si umývať ruky

Navlhčite si ruky čistou tečúcou vodou (teplou alebo studenou), vypnite kohútik a naneste mydlo. Ruky trite mydlom najmenej 20 sekúnd, nezabudnite na miesta medzi prstami a pod nechtami. Ruky si opláchnite pod čistou tečúcou vodou a osušte čistým uterákom.

## MYDLO ALEBO DEZINFEKČNÝ PROSTRIEDOK?

Časté umývanie rúk mydlom je odporúčané stále a v každej situácii. Dezinfekčný prostriedok je dobrá voľba, ak nemáte k dispozícii tečúcu vodu a mydlo. Rovnako je ho potrebné mať k dispozícii a používať, ak ste v karanténe alebo izolácii.



Umývanie rúk je lepšie ako používanie dezinfekčných prostriedkov na ruky, pretože:

- dezinfekčné prostriedky neodstránia všetky druhy infekčných zárodkov
- dezinfekčné prostriedky môžu byť menej účinné, ak sú ruky viditeľne špinavé alebo mastné
- dezinfekčné prostriedky nedokážu z rúk odstrániť škodlivé chemikálie alebo ťažké kovy

Dezinfekčný prostriedok na ruky:

- znečinní koronavírus, ak sa používa správne
- je dobrá voľba, keď nie je k dispozícii umývanie rúk mydlom a vodou

## Ako používať dezinfekčný prostriedok na ruky



Naneste prostriedok na dlaň suchej ruky a rozotierajte ho po celom povrchu rúk po dobu min. 30 sekúnd, kým vaše ruky nebudú suché. To je všetko! :)

**Ale pozor!** Dezinfekčný prostriedok používajte len na suché ruky (ak ste ich predtým umyli).