



Sve što trebate znati o pranju ruku za zaštitu od koronavirusa (COVID-19)

Pranje ruku može zaštititi vas i one koje volite.

Respiratorni virusi poput koronavirusa koji uzrokuju COVID-19 šire se kada sluz ili kapljice koje sadrže virus uđu u tijelo kroz oči, nos ili grlo. To se uglavnom dešava putem ruku. Ruke su jedan od najčešćih načina širenja virusa s osobe na osobu.

Za vrijeme globalne pandemije jedan od najjeftinijih, najlakših i najvažnijih načina sprječavanja širenja virusa je često pranje ruku vodom i sapunom.

Ovdje je sve što trebate znati o pravilnom pranju ruku.

1. Kako pravilno oprati ruke?

Brzo ribanje i ispiranje nije dovoljno za uklanjanje svih tragova virusa s ruku. U nastavku su koraci za učinkovito pranje ruku.

- 1. korak: smočite ruke pod tekućom vodom,
- 2. korak: nanosite dovoljno sapuna da prekrijete mokre ruke,
- 3. korak: protrljajte sve površine ruku – uključujući nadlanice, prostore između prstiju i ispod noktiju – najmanje 20 sekundi,
- 4. korak: temeljito isperite tekućom vodom,
- 5. korak: osušite ruke čistom krpom ili papirnatim ručnikom.

2. Koliko dugo trebam prati ruke?

Ruke treba prati najmanje 20-30 sekundi. To je vrijeme trajanja dvije pjesme “sretan rođendan” od početka do kraja.

Isto vrijedi za dezinficijens: koristite dezinficijens koji sadrži najmanje 60% alkohola i trljajte ga u dlanove najmanje 20 sekundi kako biste ih potpuno prekrili.

3. Kada trebam prati ruke?

Za sprječavanje zaraze COVID-19 trebate prati ruke:

- nakon puhanja nosa, kašljanja ili kihanja,
- nakon boravka u javnim prostorima, uključujući javni prijevoz, tržnice i vjerske objekte,
- nakon diranja površina izvan kuće, uključujući novac,
- prije, tijekom i nakon pružanja skrbi bolesnoj osobi,
- prije i poslije jela.

Općenito, uvijek trebate prati ruke:

- nakon korištenja toaleta,
- prije i poslije jela,
- nakon bacanja smeća,
- nakon diranja životinja i kućnih ljubimaca,
- nakon mijenjanja dječjih pelena ili pomaganja djetetu da koristi toalet,
- kada su ruke vidljivo prljave.

4. Kako pomoći djetetu da opere ruke?

Neka pranje bude lagano

Postavite stolčić da dijete lakše dođe do umivaonika. Stavite sapun na dohvat djetetu. Brojač pokraj umivaonika može djetetu pomoći u odbrojanju do 20.

Neka pranje bude zabavno

Dok perete ruke pjevajte zajedno pjesmice poput abecede ili "sretan rođendan". To može pomoći da se ruke ribaju 20 sekundi. Koristite zabavni sapun šarenih boja koji se lako pjeni, dobro miriše ili je zanimljivog oblika.

Neka pranje postane rutina

Odredite vrijeme za pranje ruku. Na primjer, kad dijete dođe kući i prije jela ili spavanja. Pobrinite se da dijete opere ruke nakon kašljanja i kihanja.

Pomozite djeci da shvate

Objasnite im da klice mogu biti prisutne iako su nevidljive. Kada djeca shvate zašto trebaju prati ruke, vjerojatno će to i raditi.

Neka pranje postane obiteljska aktivnost

Budite dobar primjer tako da ostale ukućane uputite da peru ruke u ključnim trenucima.

5. Trebam li prati ruke toplom vodom?

Ne. Temperatura vode je nebitna kod pranja ruku. Hladna voda i topla voda su jednako učinkovite u suzbijanju virusa i klica– ali samo ako koristite sapun!

6. Trebam li sušiti ruke ručnikom?

Klice se lakše šire putem mokre kože. Zato je temeljito sušenje ruku važan korak. Papirnati ručnici ili čiste krpe najbolje uklanjaju klice bez njihovog širenja na druge površine.

7. Što je bolje: pranje ruku ili korištenje dezinficijensa?

Kada se pravilno provode, pranje ruku sapunom i vodom te korištenje dezinficijensa su vrlo učinkoviti načini suzbijanja većina klica i patogena. Dezinficijens je često praktičniji kada niste kod kuće, no on može biti skup ili nedostupan u hitnim situacijama. Osim toga dezinficijens na bazi alkohola ubija koronavirus, no ne ubija sve vrste bakterija i virusa. Na primjer, on je relativno neučinkovit protiv norovirusa i rotavirusa.

8. Što ako nemam sapun?

Klorirana voda ili dezinficijens koji sadrži najmanje 60% alkohola najbolje su alternative ako nemate sapun i tekuću vodu. Ako vam nisu dostupni, voda sa sapunom ili pepeo mogu pomoći u uklanjanju bakterija, iako manje učinkovito. Ako se koriste ove metode, važno je oprati ruke čim se dobije pristup sanitarnom čvoru i u međuvremenu izbjegavati kontakt s ljudima i površinama.

9. Kako još mogu sprječiti širenje koronavirusa?

- pravilnim ponašanjem kod kihanja i kašljanja: pokrijte usta i nos laktom ili maramicom kod kašljanja ili kihanja, odmah bacite korištenu maramicu i operite ruke,
- izbjegavajte dodirivanje lica (usta, nos, oči),
- držite razmak: izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce, dijeljenje hrane, pribora, šalica i ručnika,
- izbjegavajte bliski kontakt s osobama koje imaju simptome prehlade ili gripe,
- odmah potražite liječničku pomoć ako vi ili vaše dijete imate povišenu temperaturu, kašljete ili otežano dišete,
- čistite površine koje su mogle biti u doticaju s virusom i općenito češće perite površine (posebno na javnim mjestima).