



OSNOVNA ŠOLA TIŠINA, TIŠINA 4B

Telefon – tajništvo: (02) 539 16 10; ravnatelj: (02) 539 16 12, fax: (02) 539 16 11

e-mail: tajnistvo@os-tisina.si, ravnatelj: janko.duric@guest.arnes.si

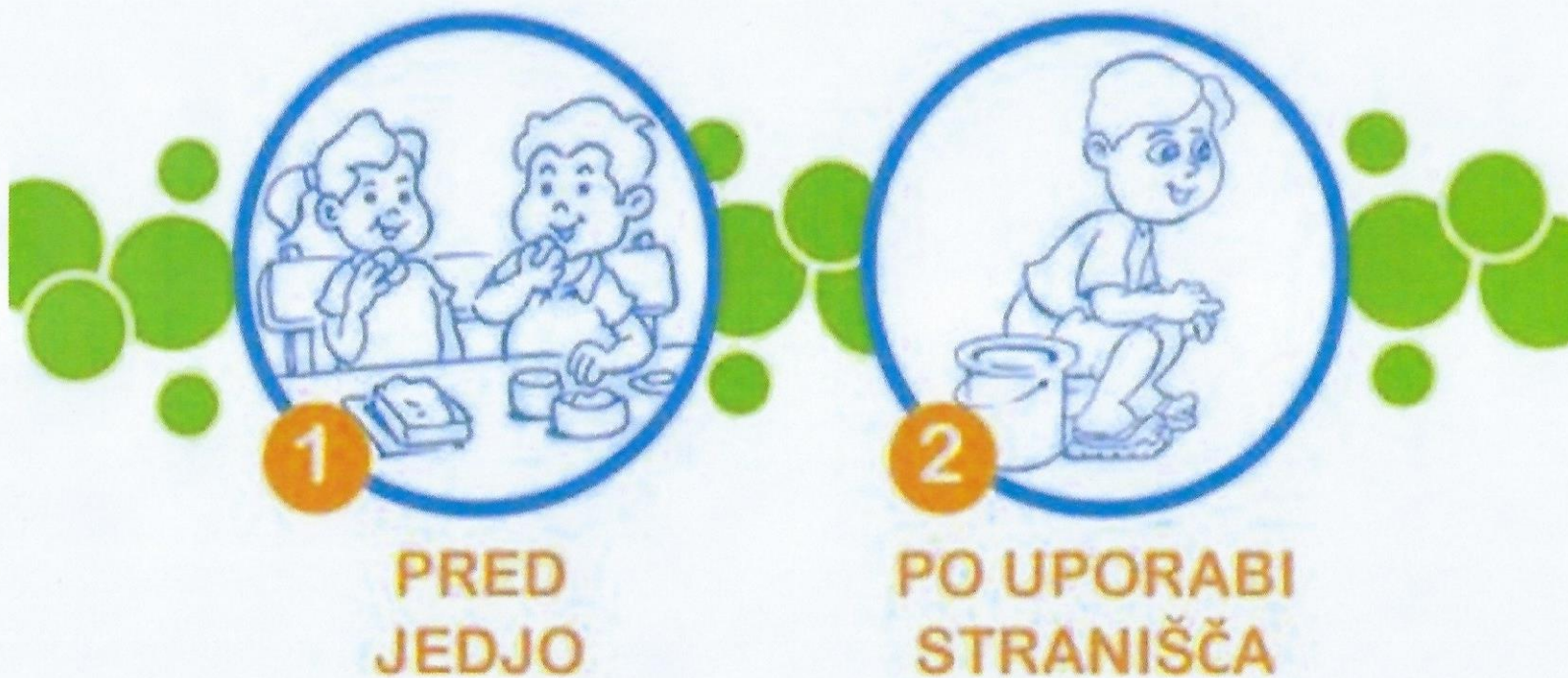
Preventivni ukrepi za zmanjšanje možnosti okužb z virusi

Nekaj navodil za pravilno ravnanje

Janko Duric



Redno umivaj roke

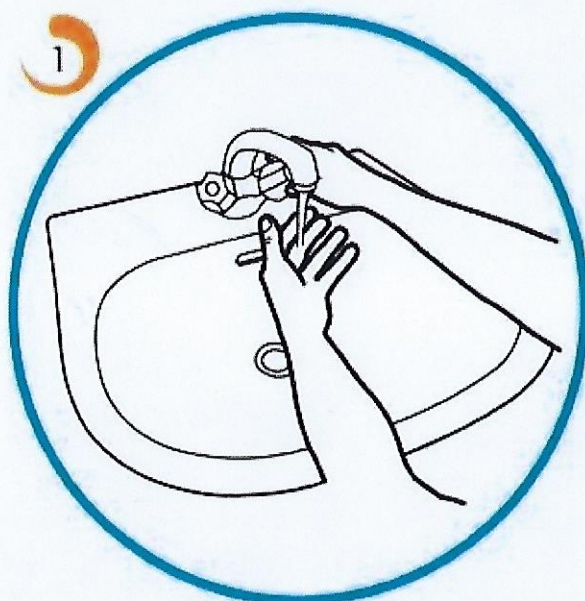


Redno umivaj roke

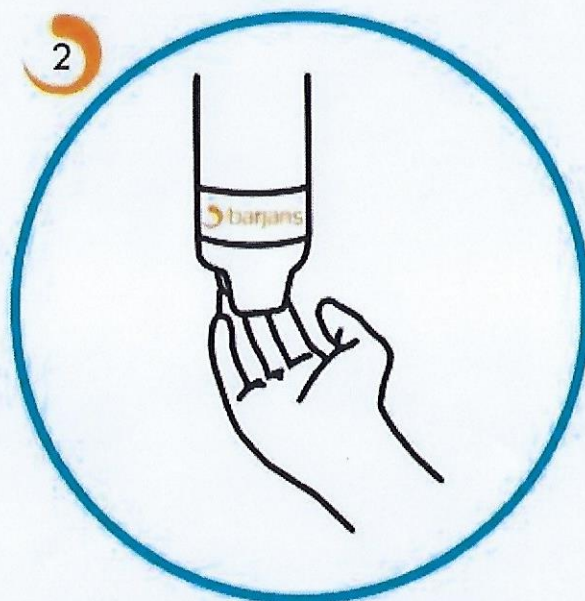


**ČISTE ROKE
REŠUJEJO ŽIVLJENJA!**

Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Roke zmočimo.

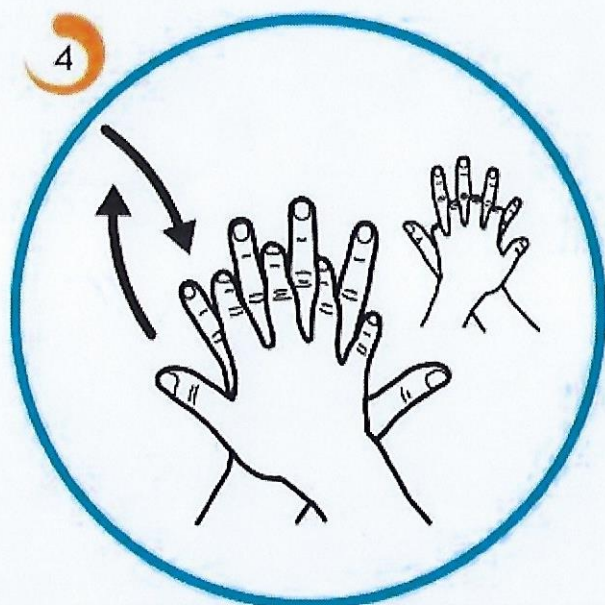


Nanesemo dovolj mila.

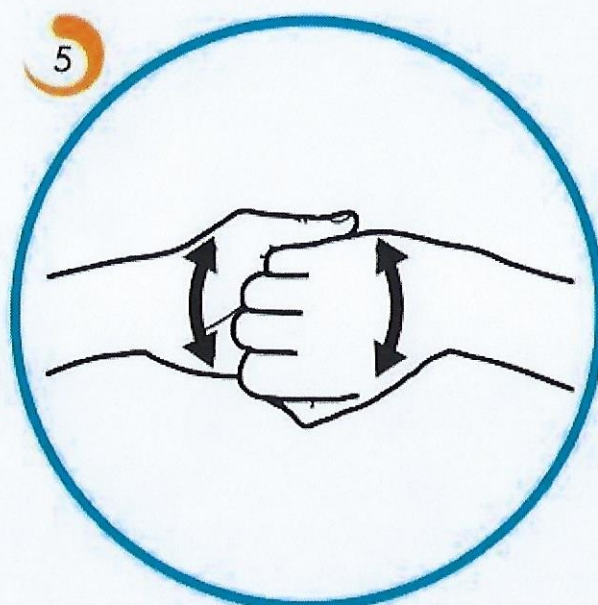


Drgnemo dlan ob dlan.

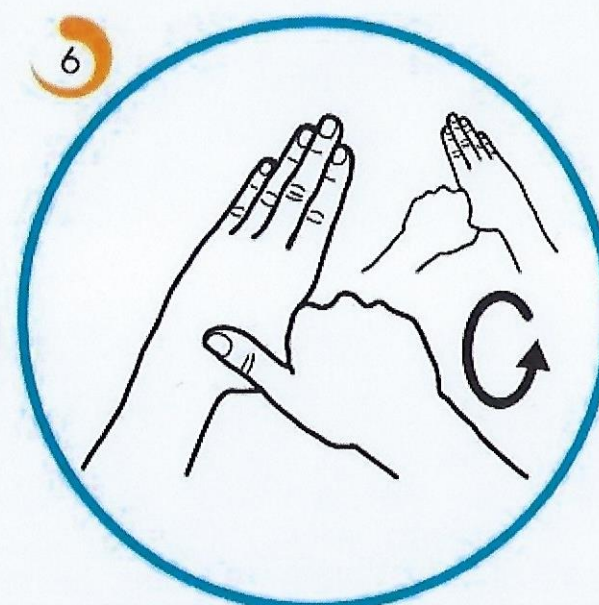
Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Umivamo med prsti.

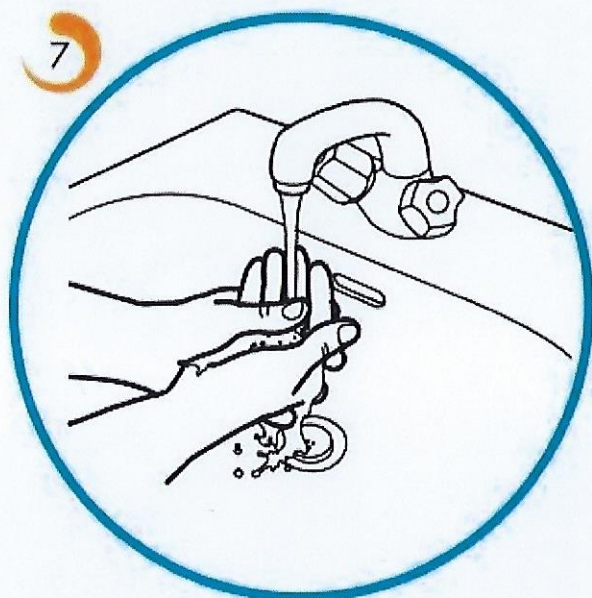


Drgnemo konice prstov vsake roke.

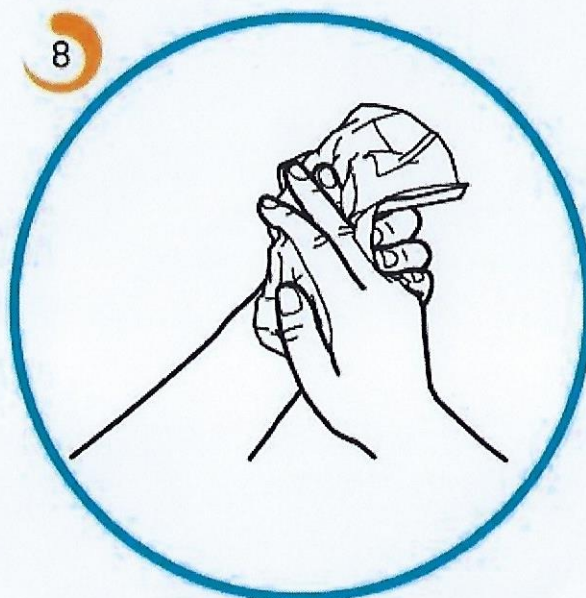


Umivamo vsako zapestje posebej.

Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Roke si temeljito speremo pod vodo.



Roke si do suhega obrišemo s papirnato brisačo.



S papirnato brisačo zapremo pipo.

Kako ravnamo ob kašljanju in kihanju?



Narobe



Narobe



Pravilno

Kako ravnamo ob kašljanju in kihanju?

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

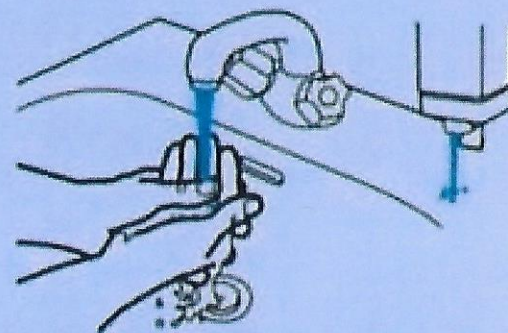
Kako ravnamo ob kašljanju in kihanju?

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Kako se zaščititi pred širjenjem virusov?



Ko kašljaš ali smrkaš,
uporabi svež robček

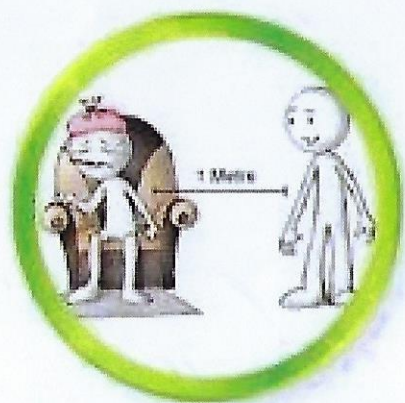


Po uporabi robček
odvrzi med odpadke



Redno in temeljito
si umivaj roke

Kako se zaščititi pred širjenjem virusov?



Če imaš simptome virusnega obolenja, **se odmakni od ostalih ljudi vsaj 1 m**



Če imaš simptome virusnega obolenja, **ostani doma**



Če imaš simptome virusnega obolenja, **takoj pokliči zdravnika**

Kako se zaščititi pred širjenjem virusov?



Izogibaj se
objemanju in
poljubljanju



Izogibaj se drgnjenju
po obrazu (nosu, očeh)
z rokami



Izogibaj se prostorom,
kjer se zadržuje
veliko ljudi

Paulo Dmich

