



Higijena ruku

Hodogram pranja ruku

Kada

- Prije i nakon jela ✓
- Nakon korištenja toaleta ✓
- Nakon puhanja nosa, kašljanja ili kihanja ✓
- Nakon povratka u dom izvana (tržnice, bolnice,...) ✓
- Prije i nakon njege bolesne osobe ✓
- Uzimanja i davanja lijekova ✓



Namočiti ruke pod tekućom vodom



Nasapunati ruke tehnikom "6 pokreta"



Isprati pod mlazom vode



Posušiti jednokratnim ubrusom

Uporaba hladne ili tople vode, ima isti učinak na redukciju mikroorganizama.

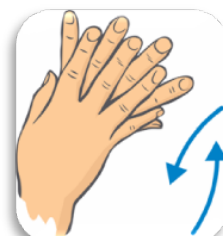
6 pokreta



Trljati dlan od dlan



Dlan o dlan s isprepletenim prstima



Dlan desne o nadlanicu lijeve ruke, i obrnuto



Obuhvatiti prste suprotne ruke i trljati



Kružnim pokretima trljajte palce obje ruke



Vrhove prstiju desne ruke o dlan lijeve, i obrnuto


Pranje ruku
40 - 60 sekundi
Higijensko utrljavanje
20 - 30 sekundi

Posebna pozornost plačevima obje ruke i vrhovima prstiju.