

## Kdaj si umijemo roke?

PRED IN PO  
PRIPRAVI HRANE  
TER HRANJENJEM.

PO UPORABI  
STRANIŠČA.

KADAR GRE ZA  
OKUŽBO S CLOSTRIDIJ  
DIFFICILE.

KO SO ROKE  
VIDNO UMAZANE.

PO STIKU Z  
DOMAČIMI  
ŽIVALMI.

PO KIHANJU IN  
KAŠLJANJU TER  
UPORABI ROBČKA.

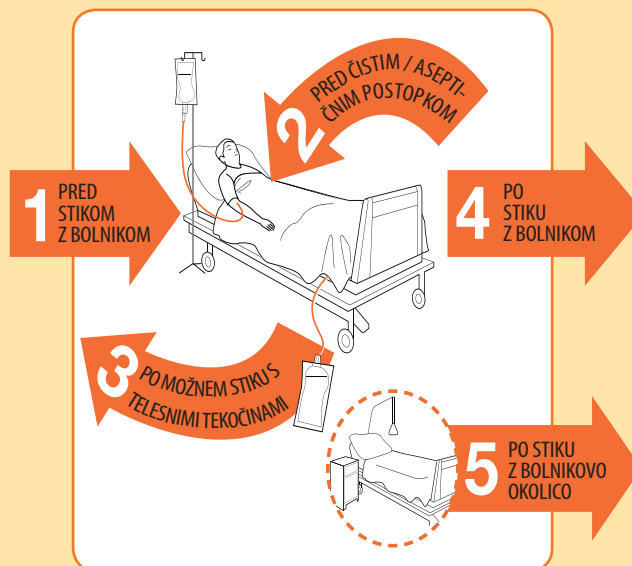
PRED VSTAVLJANJEM  
IN ODSTRANJEVAN-  
JEM KONTAKTNIH  
LEČ.

PRED IN PO  
STIKU Z BOLNIKOM  
IN NJEGOVO  
OKOLICO.

## Kaj lahko naredimo, da preprečimo širjenje okužb?

- Pred prihodom in odhodom iz bolnišnice roke razkužimo.
- V bolnišnico vstopamo zdravi.
- Glede prinašanja hrane v bolnišnico se posvetujemo z osebjem.
- Ne sedimo na bolniških posteljah.
- Obiski so, če je to možno, omejeni na dve zdravi osebi.
- V kolikor menite, da si zdravstveno osebje ni razkužilo rok, jih preprosto opozorite, da si jih razkužijo pred stikom z vami.

## Vaših 5 trenutkov za razkuževanje rok



Prevedeno z dovoljenjem založnika. Povzeto po "Vaših 5 trenutkov za higieno rok", URL: [http://www.who.int/gpsc/5may/Your\\_5\\_Moments\\_For\\_Hand\\_Hygiene\\_Poster.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/Your_5_Moments_For_Hand_Hygiene_Poster.pdf). World Health Organization 2005.

Razkuževanje rok je eden najpomembnejših in najbolj učinkovitih načinov preprečevanja bolnišničnih okužb.

**RAZKUŽEVANJE ROK JE UČINKOVITEJŠE OD UMIVANJA, SAJ Z NJIM ODSTRANIMO DO TISOČKRAT VEČ BAKTERIJ.**



ONKOLOŠKI  
INŠTITUT  
LJUBLJANA

INSTITUTE  
OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA

## Informacije za bolnike in svojce o pomenu higijene rok



Prevedeno z dovoljenjem založnika. Povzeto po "Le 5 trenutkov je potrebnih, da sprememo svet", URL: [http://www.who.int/gpsc/5may/Your\\_5\\_Moments\\_For\\_Hand\\_Hygiene\\_Poster.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/Your_5_Moments_For_Hand_Hygiene_Poster.pdf). World Health Organization 2005.

## Kaj je higiena rok?

Higiena rok je temeljni ukrep za preprečevanje prenosa okužb. Mikroorganizmi se ob stiku z bolniki, drugimi osebami, predmeti in okoljem zlahka pritrdijo na kožo rok ter povzročijo okužbo. Mikroorganizmi so očem nevidni, zato je umivanje in razkuževanje rok še toliko bolj pomembno. Poskrbimo za lastno zdravje in za zdravje ljudi okoli nas tudi s čistočo svojih rok.



## Kako si umijemo roke?

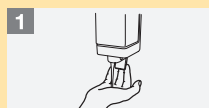
### Kako si **umiti** roke?

UMIJTE SI ROKE, KO SO VIDNO UMAZANE! DRUGAČE SI JIH RAZKUŽITE

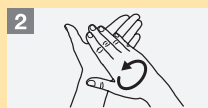
Čas celotnega postopka: 40 - 60 sekund



ROKE SI ZMOČITE Z VODO;



NA DLAN NANESITE ZADOSTNO KOLIČINO MILA;



UMIJTE SI DLAN;



DESNO DLAN PREKO LEVE DLANI S PREPLETENIMI PRSTI IN OBRATNO;



DLAN OB DLAN S PREKRIŽANIMI PRSTI;



ZUNANJA STRAN PRSTOV NA NASPROTNI DLANI S PREKRIŽANIMI PRSTI;



KROŽNO VTIRANJE LEVEGA PALCA V ZAPRTI DESNI DLANI IN OBRATNO;



KROŽNO VTIRANJE S KONICAMI PRSTOV DESNE ROKE V LEVI DLANI IN OBRATNO;



ROKE SPERITE Z VODO;



ROKE DOBRO OSUŠITE Z BRISAČO ZA ENKRATNO UPORABO;



UPORABITE BRISAČO, DA ZAPRETE PIPPO;



VAŠE ROKE SO SEDAJ VARNE.



- STOPLO, TEKOČO VODO
- Z MILOM
- VSAK GIB IZVEDEMO PET DO DESETKRAT
- ROKE DOBRO OSUŠIMO

POGOSTO IZPUŠČENA MESTA PRI UMIVANJU ALI RAZKUŽEVANJU ROK SO: PREDELI MED PRSTI, PALEC IN KONICE PRSTOV.

## Kako si razkužimo roke?

### Kako si **razkužiti** roke?

ZA HIGIENO ROK SI JE POTREBNO ROKE RAKUŽITI! ROKE SI UMIJTE, KO SO VIDNO UMAZANE

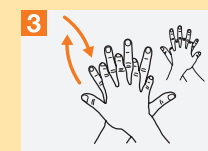
Čas celotnega postopka: 20 - 30 sekund



NA DLAN NANESITE ZADOSTNO KOLIČINO RAZKUŽILA, DA LAHKO ZAJAMETE IN RAZKUŽITE VSO POVRŠINO ROK;



RAZKUŽITE DLAN OB DLAN;



DESNO DLAN PREKO LEVE DLANI S PREPLETENIMI PRSTI IN OBRATNO;



DLAN OB DLAN S PREKRIŽANIMI PRSTI;



ZUNANJA STRAN PRSTOV NA NASPROTNI DLANI S PREKRIŽANIMI PRSTI;



KROŽNO VTIRANJE LEVEGA PALCA V ZAPRTI DESNI DLANI IN OBRATNO;



KROŽNO VTIRANJE S KONICAMI PRSTOV DESNE ROKE V LEVI DLANI IN OBRATNO;



ROKE SO VARNE; KO SO SUHE.



- RAZKUŽILO NANAŠAMO:
- NA SUHE ROKE
- DVA POTISKA RAZKUŽILA
- VSAK GIB IZVEDEMO PET DO DESETKRAT
- PO RAZKUŽEVANJU ROK MORAJO BITI ROKE SUHE