



Milí žiaci,

v súvislosti s aktuálnou **epidemiologickou situáciou (koronavírus COVID-19)** si Vám dovoľujeme poskytnúť nasledovné informácie, ktoré Vás žiadame aby ste dodržiavali:

PRAVIDLÁ PRE ČISTÉ RUKY



- **Každé umývanie rúk má trvať 40 – 60 sekúnd.**
- **Navlhčite si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla.**
- **Ruky si potierajte spôsobom dľaň o dľaň, pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne.**
- **Trením čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani.**
- **Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne.**
- **Ľavú dľaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne.**
- **Ruky si opláchnite vodou a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom.**

RUKY SI UMÝVAJTE



- po každom návrate domov z vonkajšieho prostredia,
- pri akomkoľvek pociťovaní nečistých rúk,
- po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy,
- pred, počas a po príprave jedla,
- pred konzumáciou jedla,
- po každom použití toalety,
- pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky,
- po manipulácii so zvieratami a ich krmivom,
- po manipulácii s odpadom a odpadovým košom,
- pred a po návšteve nemocnice, lekára.



AJ TAKTO SA OCHRÁNITE PRED RESPIRAČNÝMI CHOROBAMI



- **Vyhýbajte sa, ak je to možné, miestam s vysokou koncentráciou ľudí.**
- **Dezinfikujte povrchy a kľučky dezinfekčnými prostriedkami s obsahom chlóru či jódu.**
- **Pri kýchaní a kašľaní si vždy zakryte ústa jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zlikvidujte.**
- **Nedotýkajte sa očí, úst a nosa kontaminovanými rukami.**
- **Snažte sa dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha.**
- **Myslite na to, že choroboplodné zárodky môžu byť na tlačidlách zvončekov, na vodovodných batériách, na nákupných vozíkoch a iných predmetoch, ktoré bežne používate.**

