

## Priloga 1: Priporočila za ukrepanje ob pojavu epidemije virusa v izobraževalnih ustanovah Inštituta za varovanje zdravja

### Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>; na omenjeni strani se redno posodablja ključne informacije vezani na okužbe, podatki in priporočila za različne naslovnike, ki jih dobite s klikom na sliko.

### Preprečevanje okužbe:

<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>; Datum objave: 18. 02. 2020

Za preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2 je priporočljivo upoštevati vsakodnevne preventivne ukrepe.

Pri preprečevanju okužbe z virusom SARS-CoV-2 je tako kot pri drugih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, priporočljivo upoštevati naslednje vsakodnevne preventivne ukrepe:

- Izogibamo se **tesnim stiskom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.**
- Ne dotikamo se **oči, nosu in ust.**
- V primeru, da zbolimo, **ostanemo doma.**
- Upoštevamo **pravila higijene kašlja.**
- **Redno si umivamo roke** z milom in vodo.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke.** Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.
- Glede na trenutno epidemiološko situacijo **splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.**
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal se **izogibamo zaprtih prostorov**, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za **redno zračenje zaprtih prostorov.**

<https://www.nijz.si/sl/za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-poskrbimo-tudi-z-umivanjem-rok>

### Čiste roke so zelo pomemben dejavnik pri ohranjanju našega zdravja

Poleg vzdrževanja dobrega imunskega sistema je skrb za čiste roke eden najpomembnejših preventivnih ukrepov pri preprečevanju širjenja mikrobov in potencialnih okužb. Številne bolezni se širijo prav preko kontaminiranih rok, ki so glavni prenašalec mikrobov na različne površine in ljudi. Zato je zelo pomembna higiena rok in kašlja.

### Zakaj umivanje rok?

Na koži rok se, poleg stalno prisotne mikrobne flore, občasno lahko zadržujejo tudi mikroorganizmi, ki pridejo na kožo rok ob stiku z drugimi deli telesa, drugimi osebami ali ob stiku z okoljem. Prav ti mikroorganizmi so največkrat vzrok za različna obolenja. S preprostim ukrepom, kot je temeljito umivanje rok, lahko te mikroorganizme z naših rok odstranimo in tako preprečimo razvoj bolezni.

## **Kdaj si umivamo roke?**

Pogosto si z milom vsaj 20 sekund umivamo roke. Roke si umijemo takoj, ko se umažejo. Posebej skrbno pa si umivamo roke pred, med in po pripravi jedi, še posebej dosledno, če rokujemo s surovim mesom, jajci, morskimi školjkami, svežo neočiščeno zelenjavo ali sadjem; pred jedjo; vsakič preden koga hranimo; pred nego in po negi bolnika v domačem okolju; pred in po oskrbi rane, ureznine, udarnine, ko je koža poškodovana; po menjavi plenice ali po brisanju in umivanju otroka po uporabi stranišča; po smrkanju, kihanju, kašljanju, če smo uporabili robec (če nimamo pri sebi robca, v katerega bi zakašljali ali kihnili, potem to naredimo v rokav in ohranimo roke čiste); po dotikanju živali (tudi hišnih ljubljencev, akvarijskih živali) ali živalskih odpadkov; po dotikanju odpadkov ter ob prihodu domov. Sicer pa naj bi to delali tako pogosto, kot je glede na naša opravila potrebno, predvsem ob pravem trenutku in seveda pravilno. Le tako lahko preprečimo, da se v hrano, ki jo pripravljamo, iz našega okolja ne prenesejo povzročitelji različnih bolezni in da z dotikanjem posameznih predelov telesa v naše telo ne zanesemo škodljivih mikroorganizmov. Še posebno pomembno je dosledno in vestno umivanje rok ob pojavu različnih obolenj.

## **Kako si umivamo roke?**

Pomembno je, da se držimo pravilnega zaporedja postopka umivanja rok in da roke pod tekočo toplo vodo najprej omočimo. Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit (prstane, ure, ipd.). Pomembno je, da namilimo in zdrgnemo vse predele rok in po celi površini dlani, hrbtišč, med prsti obeh rok, konice prstov, ne pozabimo palcev, predelov pod nohti ali zapestij. Roki milimo vsaj 20 sekund, tako da namilimo vse predele rok. Drgnemo dlan ob dlan, dlan in hrbet roke, s sklenjenimi rokami z dlanjo proti dlani, med prsti, posebej zdrgnemo oba palca, konice prstov z nohti in zapestje. Z umitih rok temeljito speremo milo in roke dobro osušimo. Najbolje, da jih obrišemo do suhega s papirnato brisačo, ali s svojo brisačo za roke, ki jo redno menjamo. Pipo zapremo s komolcem ali papirjem in ne z umito golo roko, še posebej, če nismo doma.

Veliko ljudi seže po milu s suhimi rokami. Če si pa roki najprej dobro omočimo, odplaknemo kar precejšnje število mikroorganizmov s površine rok in miljenje, ki sledi, je bolj učinkovito in postopek umivanja rok v celoti odstrani več mikroorganizmov.

Odrasli pri umivanju rok nismo vedno dovolj natančni, predvsem pa si rok ne umijemo vedno, ko bi le-to bilo treba. Tudi otroci se namreč veliko naučijo s posnemanjem vzorcev odraslih. Zato je zelo pomembno, da svoje otroke postopoma navajamo higienskih navad v času, ko so za vse novosti še zelo motivirani in učljivi, s svojimi ravnanji pa predstavljamo vzor, jim pomagamo in jih usmerjamo. Šele, ko bomo osnovne higienske principe ozavestili in jih tudi vestno izvajali, lahko pričakujemo preskok v pristopu in miselnosti posameznikov do osnovnih, velikokrat enostavnih, a zelo učinkovitih higienskih ukrepov.

# Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



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

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



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

# Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

**Dodatne vsebine so dosegljive tudi ( podatek MIZŠ):**

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program\\_vz\\_vrtec\\_vsebine\\_2017.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program_vz_vrtec_vsebine_2017.pdf) - vsebina Osebna higiena na strani 9

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/program\\_vz\\_vrtec\\_delavnice\\_2018.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/program_vz_vrtec_delavnice_2018.pdf) - na strani 8 je opisano v obliki pravlјice za otroke Umijmo si roke

**O pravilni higieni rok pa govori tudi prispevek na spletni strani pa tudi na spletni strani:**

<https://www.nijz.si/sl/resujte-zivljenja-skrbite-za-higieno-rok-5maj-2017-mednarodni-dan-higiene-rok>

Zaradi okoliščin, povezanih z novim virusom, pa skladno z navodili WHO priporočamo, da umivanje rok po opisanem postopku traja eno minuto