






## Higiena rok v vsakodnevem življenju v času epidemije COVID 19

	<p>Z rednim in temeljitim umivanjem rok z milom in vodo lahko z rok na preprost način fizično odstranimo prehodno mikrobno populacijo. Potrebno je le vestno in natančno izvajanje. Umivanje rok ima prednost pred razkuževanjem. Ko s pravilnim umivanjem z rok odplaknemo prehodno bakterijsko populacijo, dodatne potrebe po razkužilih ni več. Več informacij o umivanju rok v času epidemije COVID-19 najdete na spletni povezavi: <a href="#">Nasveti za umivanje rok Nacionalnega instituta za javno zdravje.</a></p>
<p><b>Umivanje rok</b></p>	
	<p>Uporaba razkužil v vsakdanjem življenju sicer ni potrebna. Izjema je čas epidemije, ko je razkuževanje rok z namenskim razkužilom ena od možnih rešitev v primerih, ko voda in milo nista dostopna. Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Sredstva za razkuževanje površin niso namenjena razkuževanju kože. Več informacij o razkuževanju rok v času epidemije COVID-19 najdete na spletni povezavi: <a href="#">Kako pravilno uporabljamo razkužila za roke, da se varno in učinkovito zavarujemo proti koronavirusom.</a></p>
<p><b>Razkuževanje rok</b></p>	
	<p>Pogosto umivanje ali razkuževanje rok kožo izsuši. Dodatno k razpokam kože pripomore delo v vlažnem, vročem ali izjemno mrzlem okolju, uporaba detergentov pri ročnem pomivanju posode in opreme ter neustrezna uporaba razkužil. Osnovni namen nege rok je obnoviti močno izpostavljeno in obremenjeno kožo, vrniti koži vlago in jo zaščititi pred delovanjem mil ter razkužil. K negi rok pa prištevamo tudi skrb za nohte in obnohtje ter sanacijo morebitnih ran na koži rok.</p>
<p><b>Nega rok</b></p>	
	<p>Rokavice uporabljamo za zaščito rok pred fizikalnim, kemičnim ali mikrobiološkim tveganjem. Predvsem zaščitne rokavice za enkratno uporabo (zaščita pred mikrobiološkim tveganjem) ne smejo postati nadomestilo za izvajanje ostalih elementov higiene rok. Še posebej rokavice ne nadomestijo umivanja rok. Po pravilnem umivanju in/ali razkuževanju rok potrebe po uporabi rokavic v vsakodnevni rabi ni več. Uporaba rokavic v času epidemije je smiselna le na mestih oz. v procesih, kjer redno umivanje in/ali razkuževanje rok ni možno. Rokavic nikoli ne umivamo ali ponovno uporabimo.</p>
<p><b>Uporaba rokavic</b></p>	
	<p>Princip nedotikanja v osnovi pomeni, da se po umivanju (in/ali razkuževanju) z rokami ne dotikamo obraza ter ostalih delov lastnega telesa, obleke ali nečistih površin ter pripomočkov in naprav. V času epidemije pomeni tudi, da se ne dotikamo obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi oz. neumitimi rokami ali rokavicami. Glavni namen omenjenega principa je preprečevanje prenosa mikroorganizmov z onesnaženimi rokami.</p>
<p><b>Princip nedotikanja</b></p>	

### Viri slik:

Umivanje rok: <https://thenounproject.com/term/hand-wash/8138/>

Razkuževanje rok: <https://vectorified.com/hand-sanitizer-icon>

Nega rok: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/supporting-hands-holding-care-concept-pictogram-vector-14867917>

Uporaba rokavic: <https://www.iconattitude.com/icons/png/9144/pictograms-aem-wear-protective-gloves.html>

Princip ne dotikanja: <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/do-not-touch>