

15. Oktober svetovni dan umivanja rok



- ▶ V ponedeljek, 15. oktobra, praznujemo SVETOVNI DAN UMIVANJA ROK, ki je namenjen širjenju ozaveščenosti in razumevanja o pomembnosti umivanja rok
- ▶ Vsako leto se svetovni dan umivanja rok obeleži s posebnimi prireditvami, kampanjami in programi za promocijo umivanja rok po vsem svetu. Pred vsakim praznovanjem tega praznika je izbrana tema, ki navdihuje ljudi in jih spodbuja k umivanju rok



- ▶ **Naše roke, naša prihodnost**
- ▶ **Čiste roke so zelo pomemben dejavnik pri ohranjanju našega zdravja**

- ▶ Za svoje zdravje lahko ogromno sami naredimo. Poleg vzdrževanja dobrega imunskega sistema je skrb za čiste roke eden najpomembnejših preventivnih ukrepov pri preprečevanju širjenja mikrobov in potencialnih okužb. Številne bolezni se namreč širijo prav preko kontaminiranih rok, ki so glavni prenašalec mikrobov na različne površine in ljudi. Zato je zelo pomembno, da si roke redno in pravilno umivamo, kadar pa to ni možno (če tekoča voda in milo nista na voljo), uporabimo dezinfekcijska sredstva za roke.

- ▶ Kdaj moramo obvezno poskrbeti za nego rok?
- ▶ Pred jedjo,
- ▶ pred, med in po pripravi hrane,
- ▶ pred in po tem, ko skrbimo za bolnika oz. smo v njegovi bližini,
- ▶ pred in po stiku z rano ali odrgnino,
- ▶ po uporabi stranišča,
- ▶ po zamenjavi plenice ali umivanju otroka, ki je šel na stranišče,
- ▶ po smrkanju, kašljanju in kihanju,
- ▶ po dotikanju živali, njihovih iztrebkov ali hrane,
- ▶ po dotikanju smeti,
- ▶ pred menjavo leč,
- ▶ ko pridemo domov iz šole ali službe, nakupovanja ali drugih opravkov,
- ▶ po dotikanju (javnih) površin, ki jih uporablja večje število ljudi...

- ▶ **Torej z umivanjem rok ljudje sami skrbimo za svoje zdravje in posredno tudi za zdravje vseh okrog nas. S tem preprostim dejanjem lahko preprečimo številna obolenja.**

