

Naviku redovnog pranja ruku treba usaditi u ranom djetinjstvu. Redovno i pravilno pranje ruku spriječit će širenje većine zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti nečistim rukama. Zaštitite rane (posjekotine, ogrebotine) zavojima, flasterima ili zaštitnim rukavicama, jer je oštećena koža osjetljiva za infekcije.



JU ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO
KANTONA SARAJEVO



MINISTARSTVO PROSTORNOG
UREĐENJA I ZAŠTITE OKOLIŠA
KANTONA SARAJEVO

PRAVILNO PRANJE RUKU

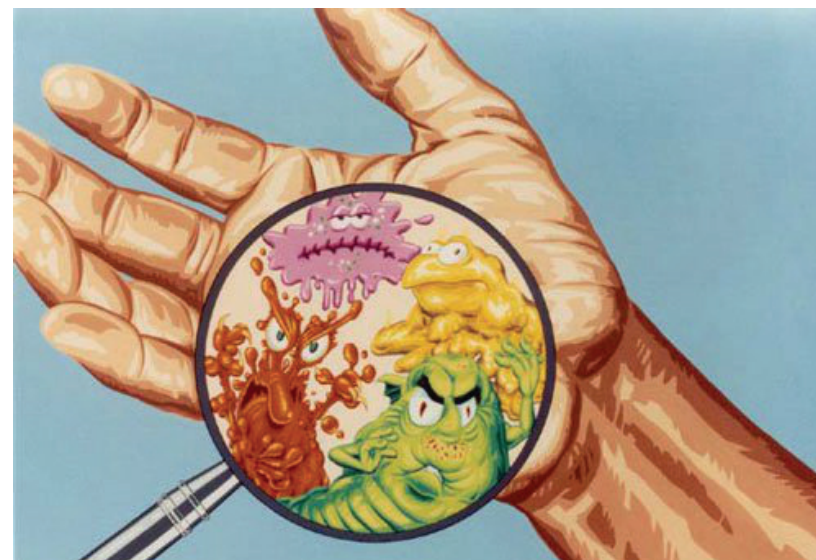


Gotovo kao i ruke peškiri su prava riznica bakterija i virusa. Rješenje je češće mijenjanje peškira ili upotreba ubrusa, kako biste se što bolje zaštitili.

Kad god niste u prilici da operete ruke, koristite antibakterijske vlažne maramice

PREVENCIJA BOLESTI PRljAVIH RUKU

U osnov zdravstvene kulture prvenstveno spadaju lična higijena, higijena ruku, nogu, kose, intimnih dijelova tijela, odjeće i obuće, higijena stanovanja, skladnost življenja i higijena ishrane.



Od svih organa našeg tijela ruke su, obzirom na svoju funkciju, najviše izložene prljanju. Uloga prljavih ruku u širenju crijevnih bolesti, je toliko važna i očita, da se crijevne bolesti/tifus, paratifus, dizenterija i dr. /često nazivaju "bolesti prljavih ruku". Isto tako značajna je uloga ruku u širenju crijevnih parazita /glista/. Za širenje crijevnih parazita odgovorna je, najčešće, nečistoća ispod nokata, u kojoj se zadržavaju jajašca parazita.

Ruke treba prati prije jela i poslije svih radnji koje prljaju ruke, a naročito nakon prestanka rada, obavljene nužde, brisanja nosa, nakon češljanja, diranja kose nakon čišćenja otpada i nakon rukovanja predmetima koji su došli u kontakt sa zagađenjem ili kanalizacijskom vodom.