

# Čiste roke = osnova za zdravje

Ozaveščanje o higieni rok ima pomembno vlogo pri izboljševanju in osvojitvi najboljših praks preprečevanja in obvladovanja okužb ter preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni.


NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje #SvetovniDanHigieneRok

Povprečno se več **kot 15-krat** dotaknemo svojega obraza v **eni uri**.




NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje #SvetovniDanHigieneRok

Na rokah se lahko nahajajo **virusi** in **več tisoč bakterij**.




NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje #SvetovniDanHigieneRok




**Redno in pravilno umivanje rok** je eden najbolj učinkovitih načinov za preprečevanje okužb.



Ne pozabimo, da nas otroci vedno opazujejo.  
**Bodimo dober zgled.**



## Kako pravilno umivamo roke?

-  Vsaj 20 sekund umivajmo z milom in vodo
-  Umijmo vse dele rok, tudi zapestja, med prsti in pod nohti
-  Če voda ni na voljo, uporabimo razkužilo na osnovi alkohola

## Kdaj je to še posebej pomembno?

- ✓ Pred jedjo
- ✓ Po uporabi stranišča
- ✓ Po kašljanju ali kihanju
- ✓ Po stiku z bolnimi osebami ali onesnaženimi površinami

Majhna navada, velik učinek.

<https://nijz.si/.../5-maj-2026-mednarodni-dan-higiene-rok/>