


#rukarukumyje



**RUKA
RUKU
MYJE**

Vzhľadom k tomu, že je nevyhnutné dbať na osobnú hygienu a správne umývanie rúk, prečítajte si návod:

OBYČAJNÉ MYDLO A VODA SÚ ZÁKLADNÝM A NAJEFEKTÍVNEJŠÍM OPATRENÍM. Ostrihajte deťom nechty na rukách. Rovnako tak sebe. Molekulárna štruktúra mydla po kontakte s vodou naruší dvojvrstvový tukový obal kapsuly vírusu a rozkladajú, doslova roztrhnú ho zvnútra. Keďže máme povrch rúk vrásnitý, ruky je potrebné masírovať po dobu 1 minúty. Medzi všetkými prstami, medzi ukazovákom a palcom, pod nechtami, na oboch dlaniach a oboch chrbtoch rúk, a rovnako v ryhách na zápästiach. Oplachujte takisto, minimálne 30 sekúnd. Alkoholové dezinfekcie (s min. obsahom alkoholu 60 %) sú SEKUNDÁRNYM riešením tam, kde nie je k dispozícii voda. Výhradné a časté použitie môže vysušiť a narušiť povrch pokožky, hlavne u detí a ľudí s citlivou pokožkou, čím vytvoríme na pokožke mikroporanenia = vstupné brány infekcie. Nakoniec ruky vysušiť jednorázovou papierovou utierkou, alebo vlastným čistým uterákom.