


## SKRB ZA NAŠE ZDRAVJE


1. Preberi spodnje besedilo in reši naloge.


Z rokami prenašamo povzročitelje bolezni, zato je pomembno, da si jih redno umivamo. Za pravilno umivanje rok potrebujemo vodo in milo. Oglej si sliko. Ali ti je slika kaj znana? Kje si jo nazadnje videl/a?


### Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

- 

Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.
- 

Z **milo**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).
- 

Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.
- 

S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

**NIJZ** Nacionalni inštitut za javno zdravje

a) V zvezek napiši naslov **SKRB ZA NAŠE ZDRAVJE**. Opiši postopek pravilnega umivanja rok. Uporabi izraze **najprej**, **nato**, **potem in nazadnje**.

b) Kdaj si moramo umivati roke? Odgovori v celi povedi.