

Lista sigurnosnih savjeta za poslove održavanja i čišćenja

Niz savjeta o zdravlju i sigurnosti kako bi se spriječile povrede povezane sa radom u industriji održavanja i čišćenja



Mart 2020

Izdanje 2, Svezak 2



Zaštitite se od COVID-19: Perite ruke!

Pranje ruku je najefikasniji način sprječavanja širenja klica. Čiste ruke mogu zaustaviti širenje klica i zaštititi vašu zajednicu.

- **Ruke perite često**— naročito kad je vjerovatno da ćete dobiti i raširiti klice:
- **Prije, za vrijeme i nakon** pripreme obroka
- **Prije** nego jedete
- **Prije i nakon** pružanja njege nekome u kući ko je bolestan, povraća ili ima dijareju
- **Prije i nakon** tretiranja posjekotine ili rane
- **Prije i nakon dezinfikovanja površina – prije dodirivanja** površine koja je dezinfikovana; nakon dodirivanja površine koja još nije očišćena
- **Nakon čišćenja kupatila**
- **Nakon** korištenja toaleta
- **Nakon** mijenjanja pelena ili čišćenja djeteta koje je koristilo toalet
- **Nakon** izduvavanja nosa, kašljanja ili kihanja
- **Nakon** dodirivanja životinje, hrane za životinje ili izmeta životinje
- **Nakon** rukovanja hranom za ljubimce ili poslastica za kućne ljubimce
- **Nakon** dodirivanja smeća ili pražnjenja kanti za otpad

Pet koraka za pravilno pranje ruku, svaki put:

1. **Pokvasite** ruke čistom, tekućom vodom (toplom ili hladnom) i stavite sapun.
2. **Nasapunajte** ruke, uključujući nadlanice, između prstiju i ispod noktiju.
3. **Trljajte** ruke najmanje 20 sekundi. Potreban vam je tajmer? Pjevajte pjesmu "Sretan rođendan" dva puta.
4. **Dobro isperite** ruke čistom, tekućom vodom.
5. **Osušite** ruke čistim peškirom ili iz posušite na zraku.

Koristite dezinfekciono sredstvo za ruke kada ne možete koristiti sapun i vodu

Ako na raspolaganju nema sapuna i vode, koristite sredstvo za dezinfekciju ruku koje sadrži najmanje 60 procenata alkohola. **Sredstva za dezinfekciju mogu brzo smanjiti broj klica na rukama u brojnim situacijama. Međutim, sredstva za dezinfekciju ne mogu ukloniti sve vrste klica.** Za korištenje sredstva za dezinfekciju ruku:



1. Nanesite gel na dlan jedne ruke.
2. Trljajte ruke jednu o drugu.
3. Utrljavajte gel preko svih površina ruku i prstiju, sve dok ruke ne budu suhe. To obično traje oko 20 sekundi.