

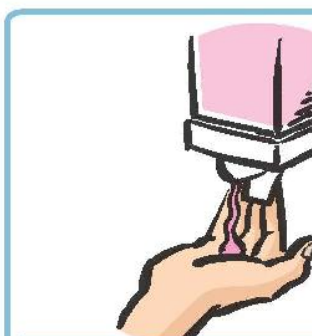
Ovdje možete pronaći neke savjete naše zdravstvene voditeljice da se lakše snađete u ovo novo doba:



PRAVILNO PRANJE RUKU



1 Namočite ruke pod tekućom vodom.



2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



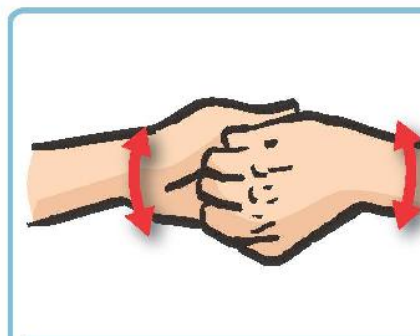
3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.



4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.



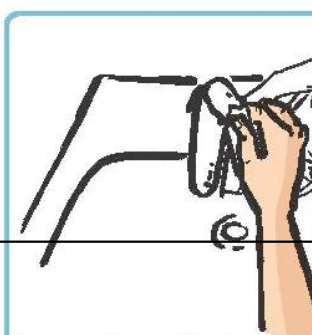
7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.



8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.



9 Isperite ruke tekućom vodom.

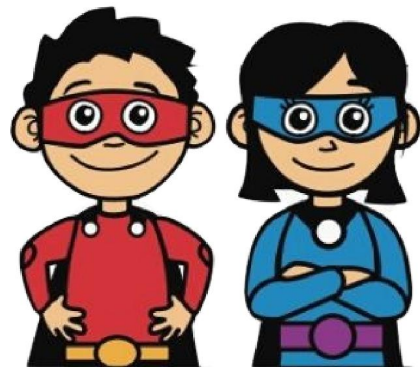


**TRAJANJE
POSTUPKA
30 sekundi**

unicef  za svako dijete

DJECA U AKCIJI

u vrijeme koronavirusa



Zbog širenja koronavirusa mnoge djevojčice i dječaci za sada moraju biti kod kuće. Nadamo se da ćemo uskoro svi opet biti vani, a do tada treba iskoristiti vrijeme najbolje što možemo i paziti da se ne zarazimo!



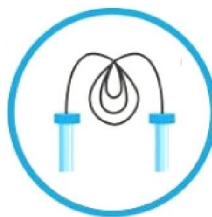
Kada kašlješ ili kišeš, maramicom ili laktom prekrij usta i nos. Maramicu odmah baci u koš.



Peri ruke sapunom sa svih strana i peri ih redovito. Nabroji barem do 30 ili otpjevaj kratku pjesmicu.



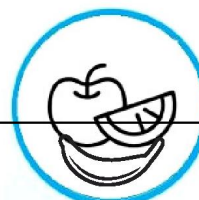
Odmori od tableta, laptopa, mobitela i TV-a. Uzmi knjigu, zaigraj društvenu igru, slaži, crtaj, gradi!



Važno je vježbati! Osmisli zabavne igre, pleši, radi gimnastiku... I pazi da nešto ne razbiješ 😊



Prati školske aktivnosti na daljinu i radi sve što treba za školu. Prati raspored, nospremaj knjige i



Jedi zdravo! Trebaju nam vitamini⁴ i minerali da

