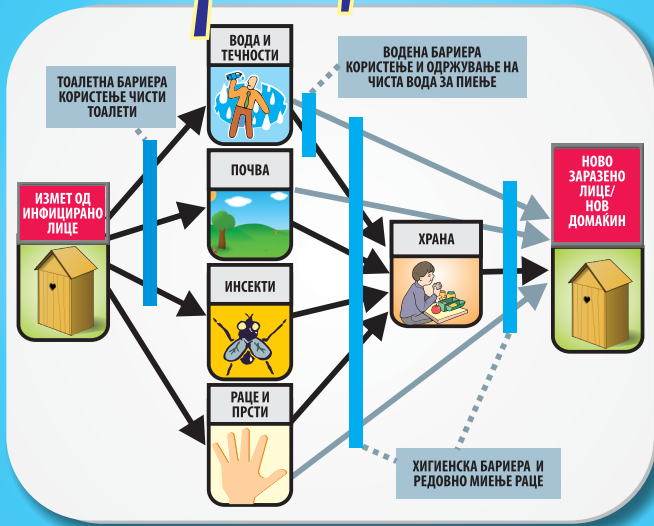


# Зошто да мијам раце





Повеќе информации побарајте во:  
Клуб за едукација и превенција на Црвен крст во вашето училиште,  
Вашата училишна библиотека и Црвен крст на Република Македонија.

 Црвен крст на Република Македонија

Црвен крст на Република Македонија  
бул. „Джозе Рајнер“ 13 • 1000 • Скопје  
тел. 02 3114 355 факс 02 3230 542  
e-mail: mrc@redcross.org.mk  
dpp@redcross.org.mk

[www.redcross.org.mk](http://www.redcross.org.mk)

 [www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija](https://www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija)  
 [www.youtube.com/MacedonianRedCross](https://www.youtube.com/MacedonianRedCross)

Поддржано од:

**TURKISHREDCRESCENT**

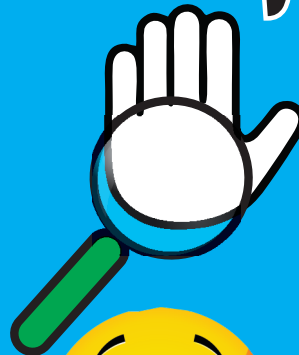


**TURK KIZILAYI**

1868

 Црвен крст на Република Македонија

# Која е твојата рака?



**Не им дозволувај** на бактериите  
да се шират. **Миј ги рацете редовно**

Пред секое јадење  
по секое одење во тоалет  
по секое кивање и кашлање

# Хигиената е повеќе од Навика Не е доцна да ја стекнеш

<b>ВОДА</b>	Секогаш користи чиста вода за пиење	Изворска вода-внимавај при начинот на прибирање и транспорт на водата	Водата се пие од чиста чаша
<b>САНИТАЦИЈА</b>	Доколку одиш по голема нужда на отворено закопај го изметот	Надвор од дома - користи чисти јавни тоалети	Поттикнувај ги другите да користат чисти јавни тоалети
<b>ЛИЧНА ХИГИЕНА</b>	После секое одење во тоалет задолжително измиј ги рацете со сапун	Пред секое јадење задолжително измиј ги рацете со сапун	Редовно крати ги ноктите на рацете
<b>ХИГИЕНА НА ХРАНА</b>	Задолжително измиј го овошјето и зеленчукот пред јадење	Чувај ја храната на сигурно	Месото готви го на висока температура подолго време
<b>ОТПАД</b>	Рециклирај го отпадот	Цврстиот отпад секогаш завршува во канта за отпадоци	Редовно изнесувај ја кесата за отпадоци надвор од домот