

## OCHRANNÝ OBLEK

### Ako si správne obliecť ochranný oblek?

1. Vyberte si správnu veľkosť obleku, aby ste sa v ňom mohli hýbať bez obmedzenia.
2. Sadnite si, budete mať lepšiu stabilitu.
3. Vyzujte sa a nohavice si zastrčte do ponožiek, aby sa Vám pod ochranným oblekom nevysúvali.
4. Oblečte si spodnú časť ochranného obleku (nohy).
5. Kým sedíte, obujte si ochrannú obuv.
6. Ochranný oblek navlečte na povrch ochrannej obuvi/cez ochrannú obuv.
7. Oblečte si zvyšnú časť ochranného odevu (zvyšok tela, ruky).
8. Nasadte si ochranné okuliare.
9. Nasadte si respirátor.
10. Nasadte si kapucňu tak, aby dobre priliehala k tvári a zapnite/zazipsujte si celý ochranný oblek.
11. Nasadte si rukavice.

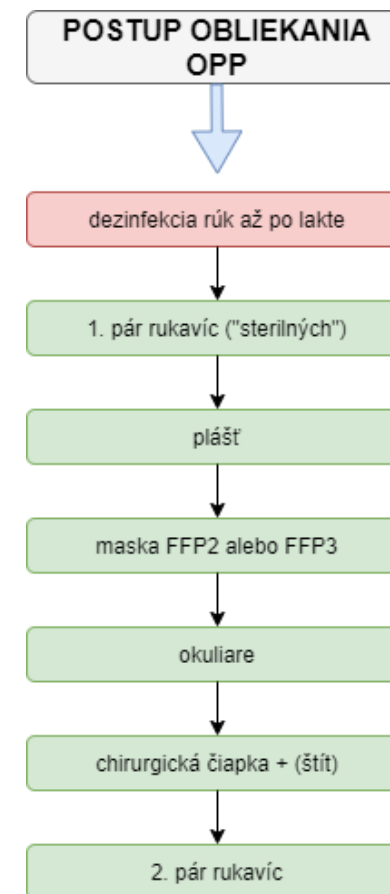
### Ako si správne vyzliecť ochranný oblek?

1. Oblek si rozzipsujte do pol pása.
2. Stiahnite si kapucňu z hlavy (stále v rukavičiach, dotýkate sa len jej vonkajšej časti).
3. Za chrbtom si jednou rukou stiahnite oblek z druhej ruky - ako budete ruku ťahať z ochranného obleku von, oblek sa prevráti a zostane v ňom aj rukavica.
4. Stiahnite si ochranný oblek z druhej ruky - voľnou rukou sa môžete dotýkať ochranného obleku z vnútornej strany (opäť, ako budete ruku vyťahovať z ochranného obleku, oblek sa prevráti a zostane v ňom aj rukavica).
5. Oblek zo seba sťahujete dotýkajúc sa už bez rukavíc LEN jeho vnútornej strany.
6. Sadnite si a postupne si vyzujte najprv jednu, potom druhú nohu, vyťahujúc ich zároveň z ochranného obleku (ten sa v procese vyzliekania opäť obráti na vnútornú stranu, ktorej sa môžete dotknúť).
7. Oblek zaviňte a vyhoďte, dotýkajúc sa, len jeho vnútornej strany.
8. Respirátor si zložte tak, že ho chytíte len za gumičky.
9. Zložte si ochranné okuliare.
10. Všetko vyhoďte do uzatvárateľného koša nato určeného.

Postup je možné video vidieť na adrese: <https://www.youtube.com/watch?v=zLbvQcpfZyQ>

# Grafické pokyny na nasadenie osobných ochranných pracovných prostriedkov

(zvyčajne starostlivosť o pacientov s COVID-19 na jednotkách intenzívnej starostlivosti)



# Grafické pokyny na zloženie osobných ochranných pracovných prostriedkov

(zvyčajne starostlivosť o pacientov s COVID-19 na jednotkách intenzívnej starostlivosti)

