

Prevenirea infecțiilor

10 cele mai importante sfaturi privind igiena

În viața de zi cu zi ne întâlnim cu numeroși agenți patogeni, precum virusuri și bacterii. Măsurile simple de igienă contribuie la protejarea propriei persoane și a altor persoane împotriva bolilor infecțioase contagioase.

1



Spălați mâinile în mod regulat

- când ajungeți acasă
- înainte și în timpul preparării mâncărilor
- înainte de masă
- după utilizarea toaletei
- după ștergerea nasului, tușit sau strănutat
- înainte și după contactul cu persoane bolnave
- după contactul cu animale

3



Țineți mâinile la distanță de față

Evitați să vă atingeți gura, ochii sau nasul cu mâinile nespălate.

5



În caz de boală, păstrați distanța

Tratați-vă acasă. Renunțați la contactele fizice apropiate. În cazul unui risc crescut de infectare pentru alții poate fi semnificativ să stați într-o încăpere separată sau să utilizați o toaletă separată. Nu utilizați împreună obiecte personale, precum prosoapele sau paharele

7



Acordați atenție unei gospodării curate

Curățați îndeosebi baia și bucătăria în mod regulat cu soluții de curățare casnice uzuale. Lăsați lavetele după utilizare să se usuce bine și schimbați-

9



Spălați vesela și rufele la temperatură ridicată

Curățați ustensilele de bucătărie cu apă caldă și detergent de vase sau în mașina de spălat vase la cel puțin 60°C. Spălați lavetele de spălare și prosoapele de curățare, precum prosoapele de mâini, lenjeria de pat și lenjeria intimă la cel puțin 60°C.

2



Spălați mâinile temeinic

- țineți mâinile sub un jet de apă
- frecați mâinile pe toate părțile cu săpun
- lăsați să acționeze 20 până la 30 de secunde
- clătiți mâinile sub un jet de apă
- uscați cu un prosop curat

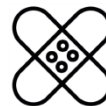
4



Tușiți și strănutați corect

Tușiți și strănutați cel mai bine într-o batistă sau țineți pliul cotului în fața gurii și nasului. Păstrați distanța față de alte persoane și întoarceți-vă.

6



Protejați rănila

Acoperiți vătămările și rănila cu un plastru sau pansament.

8



Manipulați alimentele igienic

Păstrați alimentele sensibile întotdeauna bine răcite. Evitați contactul produselor crude de origine animală cu alimentele consumate în stare crudă. Încălziți carnea la cel puțin 70°C. Spălați legumele și fructele crude temeinic înainte de a le consuma.

10



Aerisiți în mod regulat

Aerisiți încăperile închise de mai multe ori pe zi timp de câteva minute cu ferestrele larg deschise.

Adunarea a mai mult de 2 persoane este interzisă!