



Zapobieganie infekcjom:

10 najważniejszych zaleceń higienicznych

Na co dzień stykamy się z wieloma zarazkami, takimi jak wirusy i bakterie. Proste zasady higieny pomagają chronić siebie i innych przed chorobami zakaźnymi.

PL

Regularne mycie rąk

- ▶ po przyjeździe do domu
- ▶ przed i w trakcie przygotowywania posiłków
- ▶ przed spożywaniem posiłków
- ▶ po skorzystaniu z toalety
- ▶ po czyszczeniu nosa, kasłaniu i kichaniu
- ▶ przed i po kontakcie z osobami chorymi
- ▶ po kontakcie ze zwierzętami

1



2

Dokładne mycie rąk

- ▶ przytrzymać ręce pod bieżącą wodą
- ▶ natrzeć ręce mydłem ze wszystkich stron
- ▶ myć w ten sposób przez 20 do 30 sekund
- ▶ opłukać ręce pod bieżącą wodą
- ▶ osuszyć czystym ręcznikiem



Trzymanie rąk z dala od twarzy

Należy unikać dotykania nieumytymi rękoma ust, oczu i nosa.

3



4

Prawidłowe kasłanie i kichanie

Najlepiej jest kasłać i kichać w chusteczkę lub przyłożyć zgięte ramienia do ust i nosa. Należy przy tym zachować odstęp od innych osób i odwrócić się.



Zachowywanie dystansu w przypadku choroby

Należy wyleczyć się w domu. Należy zrezygnować z bliskich kontaktów fizycznych. W przypadku wysokiego ryzyka zakażenia dla innych osób doradza się przebywanie w odrębnym pomieszczeniu lub korzystanie z oddzielnej toalety. Nie należy wspólnie korzystać z przedmiotów osobistych, takich jak ręczniki lub szklanki.

5



6

Ochrona ran

Skaleczenia i rany należy zakrywać plastrem lub opatrunkiem.



Przestrzegać czystości w domu

Należy regularnie czyścić w szczególności łazienkę i kuchnię zwykłymi środkami czyszczącymi. Ściereczki do czyszczenia należy po użyciu dokładnie suszyć i często wymieniać.

7



8

Higieniczne obchodzenie się z artykułami spożywczymi

Wrażliwe artykuły spożywcze należy przechowywać zawsze dobrze schłodzone. Należy unikać kontaktu surowych produktów zwierzęcych z artykułami spożywczymi na surowo. Mięso należy podgrzewać do temperatury co najmniej 70°C. Surowe warzywa i owoce przed spożyciem należy dokładnie umyć.



Mycie naczyń i pranie w gorącej wodzie

Naczynia kuchenne należy myć ciepłą wodą z płynem lub w zmywarce w temperaturze co najmniej 60 ° C. Zmywaki i ściereczki do czyszczenia oraz ręczniki, pościel i bieliznę należy prać w temperaturze co najmniej 60 ° C.

9



10

Regularne wietrzenie

Zamknięte pomieszczenia należy wiele razy dziennie wietrzyć przez kilka minut przy szeroko otwartych oknach.

