10 гигиенических правил, помогающих избежать заражения.

В повседневной жизни мы постоянно встречаемся с вирусами и бактериями. Несложные гигиенические меры помогут вам не заразиться.

1. Обязательно вымойте руки:

- Когда возвращаетесь домой;
- Перед и во время приготовления пищи;
- После посещения туалета;
- После мытья носа, чихания или кашля;
- Перед и после контакта с больным;
- После контакта с животным.

2. Руки тщательно мыть:

- Намочить руки под проточной водой;
- Со всех сторон намылить руки мылом;
- Тщательно мыть руки со всех сторон не менее 20-30 секунд;
- Под проточной водой тщательно всё смыть;
- Чистым полотенцем вытереть насухо.

3. Руками по возможности не дотрагиваться до лица:

- Не дотрагивайтесь немытыми руками до рта, глаз, носа.

4. Правила при чихании и кашле:

- Держитесь при кашле или чихании на расстоянии от других людей и отворачивайтесь от них;
- Используйте одноразовые салфетки, если нет, то кашляете или чихайте в сгиб локтевого сустава, приблизив его ко рту.

5. Заболев, держитесь на расстоянии от других людей:

- Оставайтесь дома;
- Воздержитесь от тесных физических контактов(например рукопожатий) пока существует опасность заражения;
- Оставайтесь в отдельном помещении, используйте по возможности отдельный туалет;
- Пользуйтесь отдельными столовыми приборами и полотенцами.

6. Защищайте порезы, ранки на коже:

- Наклейте на ранку бактерицидный пластырь или забинтуйте ее.

7. Не забывайте о чистоте в доме:

- Мойте, особенно кухню и туалет, ежедневно бытовыми моющими средствами;
- Тряпки, после использования, хорошо высушивайте и часто меняйте.

8. Продукты правильно храните:

- Храните продукты (которые требуется) хорошо охлажденными;
- Избегайте соприкосновения продуктов, требующих готовки с готовыми к употреблению;
- Варите мясо при температуре не менее 70 градусов;
- Тщательно мойте овощи и фрукты.

9. Мойте посуду и стирайте белье горячей водой:

- Мойте столовую и кухонную утварь горячей водой с моющим средством или используйте посудомоечную машину;
- Стирайте тряпки для мытья и вытирания посуды а также полотенца, мочалки, постельное белье, нижнее белье при температуре на ниже 60 градусов.

10. Постоянно проветривайте помещение:

- Проветривайте закрытые комнаты несколько раз в день по одной минуте.

Quelle: Pflege zu Hause Küffel GmbH Stand: 03/2020