

Zapobieganie infekcjom: 10 najważniejszych wskazówek higieny

Codziennie napotykamy wiele patogenów, takich jak wirusy i bakterie. Proste czynności higieniczne mogą nas i innych ochronić przed chorobami zakaźnymi.

1. Regularne mycie rąk

- po powrocie do domu,
- przed i w trakcie przygotowywania posiłków,
- przed spożyciem posiłku,
- po skorzystaniu z toalety,
- po czyszczeniu nosa, kaszlnięciu i kichnięciu,
- przed i po kontakcie z chorym,
- po kontakcie ze zwierzętami.



2. Dokładne mycie rąk

- zmoczyć ręce pod bieżącą wodą,
- namydlić z każdej strony ręce,
- namydlenie rąk trwa od 20 do 30 sekund,
- spłukać ręce pod bieżącą wodą,
- osuszyć ręce czystym ręcznikiem.



3. Nie dotykać rękoma twarzy

- nie dotykać nieumytymi rękami ust, oczu oraz nosa.



4. Podczas kaszlu i kichania

- trzymać odpowiednią odległość od innych i odwrócić się w inną stronę,
- używać chusteczki higienicznej lub kichać i kaszleć w zgięcie łokcia.



5. W przypadku zachorowania trzymać odpowiednią odległość od innych

- kurować się w domu,
- unikać bliskiego kontaktu fizycznego z innymi, tak długo jak jesteśmy chorzy,
- przebywać w osobnym pokoju, jeżeli to możliwe korzystać z osobnej łazienki,
- korzystać z osobnych sztućców i ręczników.



6. Ochrona ran

- załonić rany plastrem lub opatrunkiem.



7. Dbanie o czystość w domu

- dbanie regularnie o czystość w domu, szczególnie w kuchni i łazience,
- po użyciu ściereczki, pozostawienie jej do całkowitego wyschnięcia, częsta wymiana ściereczek.



8. Higieniczne przechowywanie jedzenia

- zawsze przechowywać jedzenie w lodówce,
- unikanie bezpośredniego kontaktu surowego jedzenia z surowymi produktami odzwierzęcymi,
- podgrzewanie mięsa w minimalnej temperaturze 70°C,
- dokładne mycie warzyw i owoców.



9. Czyszczenie sztućców i prania w wysokich temperaturach

- czyszczenie sztućców i naczyń kuchennych w gorącej wodzie z płynem do mycia naczyń lub w zmywarce,
- pranie szmatek, ręczników, pościeli i bielizny w temperaturze minimum 60°C.



10. Regularne wietrzenie

- wietrzenie zamkniętych pomieszczeń kilka razy dziennie, po kilka minut.

