

En önemli hijyen ipucu

Günlük yaşamda virüs ve bakteri gibi çeşitli patojenlerle karşılaşırız. Basit hijyen önlemleri, kendinizi ve başkalarını bulaşıcı hastalıklardan korumaya yardımcı olur.

01 Ellerinizi düzenli olarak yıkayın

- eve geldiğinizde
- yemeklerin hazırlanmasından önce ve hazırlarken yemeklerden önce
- tuvalete gittikten sonra
- burnu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra
- hastalarla temaslardan önce ve sonra
- hayvanlarla temaslardan sonra

02 Ellerinizi iyice yıkayın

- Ellerinizi akan suyun altına tutun
- ellerinizin her tarafını sabunlayın
- Bu esnada 20 ila 30 saniye boyunca üzerlerinde bırakın
- Ellerinizi akan suyun altında yıkayın
- temiz bir havlu ile kurulayın

03 Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun

- Yıkanmamış ellerle ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmaktan kaçın

04 Hastalık durumunda mesafeli durun

- Kendinizi evde tedavi edin.
- Yakın vücut temaslarından kaçın.
- Başkaları için yüksek bir enfeksiyon riski 5 varsa, ayrı bir odada kalmak veya ayrı bir tuvalet kullanmak mantıklı olabilir.
- Havlu veya bardak gibi kişisel eşyaları başkalarıyla birlikte kullanmayın.

05 Doğru öksürmek ve hapşirmek

- Bir mendilde öksürmek ve hapşirmek veya kolunuzun kıvrımını ağızınızın ve burnunuzun önünde tutmak en iyisidir.
- Bu esnada diğer insanlardan uzak durun ve arkanızı dönün.

06 Yaraların korunması

- Yaralanmaları ve yaraları bir plaster veya sargı bezi ile örtün.

07 Evinizin temiz olduğundan emin olun

- Özellikle banyo ve mutfak ev temizleyicileri ile düzenli olarak temizleyin.
- Temizlik bezlerinin kullanımdan sonra iyice kurumasını bekleyin ve sık sık değiştirin.

08 Gıdayı hijyenik olarak ele almak

- Hassas gıdaları daima buzdolabında saklayın.
- Çiğ hayvansal ürünlerin çiğ yenilen gıda ile temasından kaçın.
- Eti en az 70°C'ye ısıtın
- Çiğ sebzeleri ve meyveleri yemeden önce iyice yıkayın.

09 Bulaşıkları ve çamaşırları sıcak yıkayın

- Mutfak eşyalarını ılık su ve deterjanla veya makinede en az 60°C'de yıkayın.
- Bulaşık bezlerini ve temizlik bezlerini, havluları, nevresimleri ve iç çamaşırlarını en az 60°C'de yıkayın.

10 Düzenli havalandırma

- Pencereleri tamamen açarak kapalı odaları günde birkaç kez birkaç dakika boyunca havalandırın.