

Személyi higiénés tippek

1. Rendszeres kézmosás

- Miután beérkezett a munkahelyére
- Miután hazaért
- Étkezések előtt
- Mosdóhasználat után
- Orrfújás, köhögés, vagy tüsszentés után
- Mielőtt, vagy miután találkozott beteg emberekkel
- Állatokkal történő kapcsolatba kerülés után



2. Mosson alaposan kezét

- Tartsa a kezét folyó víz alá
- Mindenhova dörzsöljön szappant
- Ezt végezze folyamatosan 20-30 másodpercig
- Mossa le a szappant folyó víz alatt
- Papírtörülővel szárítsa meg a kezét



3. Ne érintse a kezével az arcát

- Ne érintse meg a száját, szemeit, orrát mosatlan kezével



5. Ha beteg, maradjon otthon

- Pihenjen és regenerálódjon otthon
- Kerülje a kontaktust másokkal, amíg Ön fertőző
- Ne utazzon járvánnyal érintett országokba
- Tartózkodjon külön helyiségben és lehetőség szerint használjon külön illemhelyet
- Ne használja ugyanazokat az eszközöket, mint mások



4. Kulturált köhögés, tüsszentés

- Tartson távolságot, és forduljon el, ha köhög vagy tüsszent
- Eldobható papírzsebkendővel takarja el a száját
- A zsebkendőt dobja az erre kijelölt hulladékgyűjtőbe



6. Sebek védelme

- Gondoskodjon arról, hogy sebeit megfelelően sterilen tartsa, kötéssel lefedve

7. Tartsa tisztán otthonát

- Rendszeresen takarítsa ki konyháját és fürdőszobáját, háztartási tisztítószerrel
- Biztosítsa, hogy a tisztítóeszközök két használat közben megfelelően ki tudjanak száradni, illetve ezeket cserélje gyakran



9. Mossa evőeszközeit és ruháit magas hőfokon

- Forró vízzel és mosogatószerrel mossa el edényeit, evőeszközeit!
- Konyharuháit, törölközőit, ágyneműit minimum 60 °C-on mossa ki ezeket cserélje gyakran



8. Ételek megfelelő kezelése

- Tartsa ételeit megfelelően hűtve
- Tárolja megfelelően és elkülönítve az élelmiszereket
- Kerülje a nyers és alulkészült élelmiszerek fogyasztását
- Húst minimum 70°C-on főzzön/süssön
- Gyümölcsöt, zöldséget alaposan mosson meg



10. Szellőztessen gyakran

- Zárt helyiségeket, irodákat naponta néhány alkalommal pár percre szellőztesse ki

