

Održavanje higijene

10 najvažnijih mjera

Svakodnevno smo izloženi velikom broju virusa i bakterija. Primjenom jednostavnih mjera štitimo sebe i svoje zdravlje od mogućih infekcija.

Redovno pranje ruku

- Kada dođete kući
- Prije i tijekom pripreme obroka
- Prije jela
- Poslije upotrebe toaleta
- Poslije kihanja, kašljanja
- Prije i poslije kontakta sa bolesnom osobom
- Poslije kontakta sa životinjama

Rukama ne dodirivati lice

Nemojte dodirivati oči, nos ili usta neopranim rukama

U slučaju bolesti distancirajte se od ostalih ljudi.

Samoizolacija u kući bez direktnog fizičkog kontakta. U slučaju visokog rizika zaraze kretanje ograničiti na izolovanu prostoriju i upotrebljavati zaseban toalet. Lične stvari poput ručnika, čaša itd ne dijeliti.

Održavajte životni prostor čistim

Posebno vodite računa o čistoći kupatila i kuhinje uz upotrebu dezinfekcionih sredstava.

Odjeću i posuđe perite vrućom vodom

Posuđe i kuhinjski pribor očistite namjenskim sredstvima na temperaturi višoj od 60 stepeni C. Ručnike, posteljinu i odjeću perite u mašini na temperaturi višoj od 60 stepeni C.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Temeljito pranje ruku:

- Tekućom toplom vodom
- Upotreba sapuna obavezna
- 20 do 30 sekundi temeljito prati ruke
- Toplom vodom saprati ruke
- Čistim ručnikom posušiti ruke

Pravilno kihanje i kašljanje:

Najbolje je da kišete i kašljete u papirnu maramicu ili u pregib lakta. Pri tome držite odstojanje i okrenite se od ostalih ljudi.

Zaštitite otvorene rane:

Posjekotine i otvorene rane prekritje flasterom ili zavojem.

Higijensko rukovanje sa namjericama i hranom

Osjetljive namjernice čuvajte na hladnom mjestu. Meso pripremajte na temperaturi višoj od 70 stepeni C. Temeljito operite svježe voće i povrće.

Redovno provjetravanje prostora

Više puta dnevno provjetrite prostorije otvaranjem prozora.