



дупредить инфекцию:

10 важнейших советов по гигиене

Ежедневно мы сталкиваемся с множеством возбудителей, такими как вирусы и бактерии. Простые гигиенические меры помогут защититься самим и защитить других от заражения инфекционными болезнями.

1. Регулярно мойте руки

- ▶ после улицы,
- ▶ до и во время приготовления пищи,
- ▶ до еды,
- ▶ после посещения туалета,
- ▶ после высмаркивания, кашля или чихания,
- ▶ до и после контакта с заболевшими,
- ▶ после контакта с животными.



3. Держите руки дальше от лица

- ▶ Не прикасайтесь невымытыми руками ко рту, глазам или носу.



5. В случае болезни соблюдайте дистанцию

- ▶ Лечитесь дома.
- ▶ Сократите тесные контакты, пока вы заразны.
- ▶ Находитесь в отдельной комнате и по возможности используйте отдельный туалет.
- ▶ Не пользуйтесь общей посудой или полотенцами.



7. Следите за чистотой в доме

- ▶ Регулярно проводите уборку, особенно в ванной и на кухне, с использованием обычных чистящих средств.
- ▶ После использования хорошо просушивайте тряпки для уборки. Регулярно меняйте их.



9. Мойте посуду и стирайте бельё в горячей воде.

- ▶ Мойте кухонные приборы и принадлежности тёплой водой с использованием моющих средств или в посудомоечной машине.
- ▶ Стирайте кухонные полотенца, тряпки для мытья посуды или пола, постельное и нижнее бельё при температуре минимум 60 °C.



2. Мойте руки тщательно

- ▶ под проточной водой,
- ▶ намыливайте мылом со всех сторон,
- ▶ в течение 20–30 секунд,
- ▶ смойте мыло проточной водой,
- ▶ обсушите руки чистым полотенцем.



4. Чихайте и кашляйте правильно

- ▶ При чихании и кашле соблюдайте дистанцию и отворачивайтесь от других.
- ▶ Используйте платок или прикрывайте рот и нос локтевым сгибом.



6. Прикрывайте раны

- ▶ Раны должны быть покрыты пластырем или повязкой.



8. Соблюдайте гигиену при приготовлении пищи

- ▶ Всегда храните скоропортящиеся продукты охлаждёнными.
- ▶ Предотвращайте контакт сырых продуктов животного происхождения с продуктами, потребляемыми в сыром виде.
- ▶ Прогревайте мясо минимум до 70 °C.
- ▶ Тщательно мойте овощи и фрукты.



10. Регулярно проветривайте

- ▶ Закрытые помещения следует проветривать несколько раз в день.

