

SARS-COV-2

10 NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH HYGIENICKÝCH TIPŮ



1 | PRAVIDELNÉ MYTÍ RUKOU

- když přijдете domů
- před a během přípravy pokrmů
- před jídlem
- po návštěvě toalety
- po vysmrkání, kašlání nebo kýchání
- před a po kontaktu s nemocným
- po kontaktu se zvířaty

2 | DŮKLADNÉ MYTÍ RUKOU

- podržte ruce pod tekoucí vodou
- ze všech stran je omyjte mýdlem
- nechte mýdlo působit 20 až 30 sekund
- opláchněte ruce pod tekoucí vodou
- osušte ruce čistým ručníkem

3 | NESAHEJTE SI RUKAMA NA OBLIČEJ

Vyvarujte se sahání neumytýma rukama na ústa, oči nebo nos.

4 | SPRÁVNÉ KAŠLÁNÍ A KÝCHÁNÍ

Kašlete a kýchejte nejlépe do kapesníku, nebo si před ústy a nosem přidržte předloktí. Udržujte přitom odstup od ostatních osob a otočte se na druhou stranu.

5 | UDRŽOVÁNÍ ODSTUPU V PŘÍPADĚ ONEMOCNĚNÍ

Lečte se doma. Vyvarujte se blízkého tělesného kontaktu. Při vysokém riziku nákazy pro ostatní může být rozumné zdržovat se v oddělené místnosti nebo používat oddělenou toaletu. Nepoužívejte společné předměty, například ručníky nebo sklenice na vodu.

6 | OCHRANA PORANĚNÍ

Poranění a rány zakryjte náplastí nebo obvazem.

7 | DBEJTE NA ČISTOU DOMÁCNOST

Zejména koupelnu a kuchyň pravidelně čistěte běžnými čisticími prostředky pro domácnost. Hadry nechte po použití dobře vyschnout a často je měňte.

8 | HYGIENICKÉ ZACHÁZENÍ S POTRAVINAMI

Netrvanlivé potraviny skladujte vždy dobře chlazené. Zamezte kontaktu syrových živočišných produktů s potravinami konzumovanými za syrova. Maso tepelně upravujte na minimálně 70 °C. Syrovou zeleninu a ovoce před konzumací důkladně opláchněte.

9 | MYTÍ NÁDOBÍ A PRANÍ PRÁDLA V HORKÉ VODĚ

Kuchyňské pomůcky myjte teplou vodou a mycím prostředkem nebo v myčce při minimálně 60 °C. Mycí hadříky, utěrky a ručníky, ložní a spodní prádlo perte minimálně na 60 °C.

10 | PRAVIDELNÉ VĚTRÁNÍ

Uzavřené prostory několikrát denně po dobu několika minut větrejte s okny otevřenými dokořán

KAISER+KRAFT

www.kaiserkraft.cz