

SARS-COV-2

10 NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD HIGIENY



1 | CZĘSTE MYCIE RĄK

- po powrocie do domu
- przed i w trakcie przygotowywania posiłków
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- po czyszczeniu nosa, kasłaniu i kichaniu
- przed kontaktem z osobą chorą i po takim kontakcie
- po kontakcie ze zwierzętami

2 | DOKŁADNE MYCIE RĄK

- zmoczyć dłonie pod bieżącą wodą
- rozprowadzić mydło po wewnętrznej i zewnętrznej stronie dłoni
- myć przez 20 - 30 sekund
- spłukać dłonie pod bieżącą wodą
- wytrzeć czystym ręcznikiem

3 | TRZYMANIE RĄK Z DAŁA OD TWARZY

Należy unikać dotykania ust, oczu lub nosa zanieczyszczonymi rękami.

4 | PRZESTRZEGANIE ODPOWIEDNICH ZASAD PODCZAS KASŁANIA I KICHANIA

Najlepiej jest kasłać i kichać w chusteczkę higieniczną. Można również zasłonić usta i nos zgiętym łokciem. Należy przy tym odsunąć się od innych osób i odwrócić od nich.

5 | ZACHOWYWANIE BEZPIECZNEJ ODLEGŁOŚCI, GDY JEST SIĘ OSOBĄ CHORĄ

W razie choroby należy pozostać w domu i unikać bliskiego kontaktu z innymi. W przypadku dużego ryzyka zarażenia innych osób właściwym rozwiązaniem może być pozostawanie w oddzielnym pomieszczeniu lub korzystanie z osobnej toalety. Nie należy używać wspólnie z innymi takich przedmiotów osobistych jak ręczniki lub szklanki.

6 | ZABEZPIECZANIE RAN

Należy zabezpieczyć skaleczenia i rany plastrem lub opatrunkiem.

7 | DBANIE O CZYSTOŚĆ W DOMU

W szczególności należy regularnie sprzątać łazienkę i kuchnię, używając do tego powszechnie stosowanych środków czyszczących. Wszelkie używane do sprzątania ściereki należy po użyciu dobrze wysuszyć. Trzeba również pamiętać o ich częstej wymianie.

8 | STOSOWANIE ZASAD HIGIENY PODCZAS OBRÓBKŻYWNOCİ

Szczególnie wrażliwe artykuły spożywcze należy zawsze przechowywać w warunkach chłodniczych. Należy unikać kontaktu surowych produktów pochodzenia zwierzęcego z jedzeniem spożywanym na surowo. Mięso należy poddawać obróbce cieplnej w temperaturze min. 70°C. Warzywa i owoce należy przed spożyciem dokładnie umyć.

9 | MYCIE NACZYŃ I PRANIE W WYSOKIEJ TEMPERATURZE

Naczynia kuchenne należy myć gorącą wodą z dodatkiem płynu do mycia naczyń lub w zmywarce w temperaturze min. 60°C. Ścierki do naczyń, ściereczki, a także ręczniki, pościel i bieliznę należy prać w temperaturze min. 60°C.

10 | REGULARNE WIETRZENIE POMIESZCZEŃ

Zamknięte pomieszczenia należy wietrzyć wielokrotnie w ciągu dnia, otwierając okna szeroko na kilka minut.

KAISER+KRAFT

www.kaiserkraft.pl