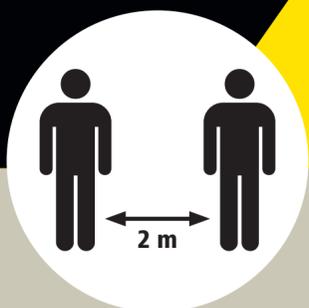


COVID-19

10 ВАЖНЕЙШИХ СОВЕТОВ ПО ГИГИЕНЕ



1 | РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ

- когда приходите домой;
- до и после приготовления пищи;
- перед едой;
- после посещения туалета;
- после сморкания, кашля или чиханья;
- до и после контакта с больными;
- после контакта с животными.

2 | ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ

- подержите руки под проточной водой;
- намывайте со всех сторон;
- при этом оставьте мыло на руках на 20 – 30 секунд;
- смойте проточной водой;
- вытрите насухо чистым полотенцем.

3 | НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО РУКАМИ

Не прикасайтесь руками ко рту, глазам или носу.

4 | ЧИХАЙТЕ И КАШЛЯЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Чихайте и кашляйте в носовой платок или в локтевой сгиб, удерживаемый перед ртом и носом. При этом отойдите от других людей и отвернитесь.

5 | В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СОХРАНЯЙТЕ ДИСТАНЦИЮ

Отправляйтесь домой. Откажитесь от тесных телесных контактов с другими людьми. При высоком риске заражения других людей целесообразно оставаться в отдельной комнате или использовать отдельный туалет. Пользуйтесь отдельными личными предметами, такими как полотенца или стаканы.

6 | ОБЕЗОПАСЬТЕ РАНЫ

Заклейте раны и порезы лейкопластырем или наложите на них повязку.

7 | ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ В ДОМЕ

Регулярно чистите в первую очередь ванную и кухню обычными бытовыми чистящими средствами. После использования тщательно отжимайте и просушивайте тряпки и меняйте их как можно чаще.

8 | ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ГИГИЕНИЧНОСТЬ ПРОДУКТОВ

Храните чувствительные продукты питания в хорошо охлажденном виде. Избегайте контакта сырых продуктов животного происхождения с сырой пищей. Прогревайте мясо минимум до 70 °С. Перед употреблением тщательно мойте сырые овощи и фрукты.

9 | МОЙТЕ ПОСУДУ И СТИРАЙТЕ БЕЛЬЕ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ

Мойте кухонные принадлежности в теплой воде с моющим средством или в посудомоечной машине минимум при 60 °С. Стирайте кухонные полотенца, чистящие салфетки, полотенца для рук, постельное и нижнее белье минимум при 60 °С.

10 | РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ

Несколько раз в день проветривайте закрытые помещения, широко открыв окна на несколько минут.

KAISER+KRAFT

www.kaiserkraft.ru