

SARS-COV-2

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH HYGIENICKÝCH TIPOV



1 | PRAVIDELNE SI UMYVAŤ RUKY

- po príchode domov
- pred a počas prípravy jedál
- pred konzumáciou jedál a nápojov
- po návšteve toalety
- po čistení nosa, kašľaní alebo kýchaní
- pred a po kontakte s chorými
- po kontakte so zvieratami

2 | DÔKLADNE SI UMYŤ RUKY

- podržať pod tečúcou vodou
- zo všetkých strán potrieť mydlom
- pritom nechať pôsobiť 20 až 30 sekúnd
- umyť pod tečúcou vodou
- osušiť suchou utierkou

3 | RUKAMI SA NEDOTÝKAŤ TVÁRE

Zabráňte kontaktu neumytých rúk s ústami, očami alebo nosom.

4 | SPRÁVNE KAŠĽAŤ A KÝCHAŤ

Kašlite a kýčajte predovšetkým do vreckovky alebo podržte laktovú jamku pred ústami a nosom. Udržujte pritom odstup od iných osôb a otočte sa preč.

5 | V PRÍPADE OCHORENIA UDRŽIAVAŤ ODSUP

Liečte sa doma. Vyhnite sa blízkym telesným kontaktom. Pri vysokom riziku infekcie pre iných je prínosné zdržiavať sa v samostatnej miestnosti alebo používať oddelenú toaletu. Osobné predmety, ako sú uteráky alebo poháre, nepoužívajte spoločne.

6 | CHRÁNIŤ RANY

Zakryte si poranenia a rany leukoplastom alebo obväzom.

7 | DBAŤ NA ČISTOTU DOMOVA

Pravidelne čistite predovšetkým kúpeľňu a kuchyňu bežnými čistiacimi prostriedkami pre domácnosti. Handru nechajte po použití dobre vyschnúť a často ju vymieňajte.

8 | HYGIENICKÉ ZAOBCHÁDZANIE S POTRAVINAMI

Uschovajte citlivé potraviny vždy dobre vychladené. Zabráňte kontaktu surových živočíšnych produktov s potravinami konzumovanými v surovom stave. Zohrejte mäso na minimálnu teplotu 70 °C. Surovú zeleninu a ovocie pred konzumáciou dôkladne umyte.

9 | RIAD A BIELIZEŇ ČISTIŤ NAHORÚCO

Vyčistite kuchynské pomôcky teplou vodou a prostriedkom na umývanie riadu alebo v umývačke pri minimálnej teplote 60 °C. Perte umývacie a čistiace handry, ako aj uteráky, posteľnú bielizeň a spodnú bielizeň pri minimálne 60 °C.

10 | PRAVIDELNE VETRAŤ

Zatvorené miestnosti vetrajte viackrát denne niekoľko minút s dokorán otvorenými oknami.

KAISER+KRAFT

www.kaiserkraft.sk