



## Enfeksiyonları önlemek:

# En önemli hijyen ipucu

Günlük yaşamda virüs ve bakteri gibi çeitli patojenlerle karşılaşırız.

Basit hijyen önlemleri, kendinizi ve bakalarınızı bulaıcı hastalıklardan korumaya yardımcı olur.

### Ellerinizi düzenli olarak yıkayın

01

- eve geldiğinizde
- yemeklerin hazırlanmasından önce ve hazırlarken yemeklerden önce
- tuvalete gittikten sonra
- burnu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra
- hastalarla temaslardan önce ve sonra
- hayvanlarla temaslardan sonra

### Ellerinizi iyice yıkayın

02

- Ellerinizi akan suyun altına tutun
- ellerinizin her tarafını sabunlayın
- Bu esnada 20 ila 30 saniye boyunca üzerlerinde bırakın
- Ellerinizi akan suyun altında yıkayın
- temiz bir havlu ile kurulayın

### Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun

03

- Yıkamamış ellerle ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmaktan kaçın

### Hastalık durumunda mesafeli durun

04

- Kendinizi evde tedavi edin.
- Yakın vücut temaslarından kaçın.
- Başkaları için yüksek bir enfeksiyon riski 5 varsa, ayrı bir odada kalmak veya ayrı bir tuvalet kullanmak mantıklı olabilir.
- Havlu veya bardak gibi kişisel eşyaları başkalarıyla birlikte kullanmayın.

### Doğru öksürmek ve hapşirmek

05

- Bir mendilde öksürmek ve hapşirmek veya kolunuzun kırımını ağızınıza ve burnunuzun önünde tutmak en iyisidir.
- Bu esnada diğer insanlardan uzak durun ve arkanızı dönün.

### Yaraların korunması

06

- Yaralanmaları ve yaraları bir plaster veya sargı bezi ile örtün.

### Evinizin temiz olduğundan emin olun

07

- Özellikle banyo ve mutfak ev temizleyicileri ile düzenli olarak temizleyin.
- Temizlik bezlerinin kullanımdan sonra iyice kurumasını bekleyin ve sık sık değiştirin.

### Gıdayı hijyenik olarak ele almak

08

- Hassas gıdaları daima buzdolabında saklayın.
- Çiğ hayvansal ürünlerin çiğ yenilen gıda ile temasından kaçın.
- Eti en az 70°C'ye ısıtın
- Çiğ sebzeleri ve meyveleri yemeden önce iyice yıkayın.

### Bulaşıkları ve çamaşırları sıcak yıkayın

09

- Mutfak eşyalarını ılık su 9 ve deterjanla veya makinede en az 60°C'de yıkayın.
- Bulaşık bezlerini ve temizlik bezlerini, havluları, nevresimleri ve iç çamaşırlarını en az 60°C'de yıkayın.

### Düzenli havalandırma

10

- Pencereleri tamamen açarak kapalı odaları günde birkaç kez birkaç dakika boyunca havalandırın.