



Запобігання поширенню інфекції:

10 основних порад щодо гігієни

У повсякденному житті ми контактуємо з великою кількістю збудників, як-от віруси й бактерії.

Дотримання простих правил гігієни допомагає захистити себе й інших від заразних інфекційних захворювань.

1 Мийте руки регулярно

- ▶ коли приходите додому
- ▶ перед приготуванням страв і під час приготування
- ▶ перед прийомом їжі
- ▶ після відвідування туалету
- ▶ після прочищення носа, кашляння чи чхання
- ▶ до та після контакту з хворими
- ▶ після контакту з тваринами

1



2

2 Мийте руки ретельно

- ▶ намочіть руки проточною водою
- ▶ намильте руки милом з усіх боків
- ▶ це потрібно робити впродовж 20–30 секунд
- ▶ вимийте руки проточною водою
- ▶ витріть їх чистим рушником

3 Тримайте руки подалі від обличчя

Намагайтеся не торкатися немитими руками рота, очей чи носа.

3



4

4 Кашляйте та чхайте правильно

Кашляти краще за все в носову хустку чи тримаючи згин ліктя біля рота й носа. При цьому тримайте дистанцію з іншими людьми й відвертайтеся.

5 Тримайте дистанцію, якщо захворіли

Лікуйтеся вдома. Утримайтеся від тісних фізичних контактів. Якщо існує високий ризик заразити інших, доцільними можуть бути перебування в окремій кімнаті та користування окремим туалетом. Користуйтеся окремими особистими предметами, як-от носові хустки чи склянки.

5



6

6 Захищайте рани

Закривайте порізи й рани пластиром або бинтом.

7 Підтримуйте чистоту вдома

Особливу увагу приділяйте регулярному чищенню ванної кімнати та кухні спеціальними засобами. Після чищення давайте ганчіркам добре висохнути та часто їх міняйте.

7



8

8 Виконуйте гігієнічну обробку продуктів харчування

Завжди зберігайте в холоді продукти харчування, що легко псуються. Уникайте контакту сирих продуктів тваринного походження з продуктами харчування, які споживають без попередньої обробки. Готуйте м'ясо при температурі не нижче 70 °C. Ретельно мийте сирі овочі й фрукти перед обробкою.

9 Мийте посуд і періть у гарячій воді

Мийте посуд у теплій воді зі спеціальним засобом чи в посудомийній машині при температурі не нижче 60 °C. Періть кухонні рушники й ганчірки для витирання, а також носові хустки, постільну й спідню білизну при температурі не нижче 60 °C.

9



10

10 Регулярно провітрюйте приміщення

Провітрюйте закриті приміщення по декілька разів на день упродовж декількох хвилин, широко відкриваючи при цьому вікна.

