infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Enfeksiyonlara karşı önlemler:

En önemli 10 hijyen ipucu

Günlük yaşantımızda virüs ve bakteri gibi birçok patojenle karşılaşıyoruz. Basit hijyen önlemleri ile kendinizi ve başkalarını bulaşıcı enfeksiyon hastalıklarına karşı koruyabilirsiniz.

1. Düzenli olarak elleri yıkama

- Eve geldiğinizde,
- Yemek hazırlamadan önce ve hazırlarken,
- Öğünlerden önce,
- Tuvalette gittikten sonra,
- Burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra,
- Hastalara temas etmeden önce ve ettikten sonra,
- Hayvanlara temas etmeden önce ve ettikten sonra.



2. Elleri iyice yıkama



- Elleri akan suyun altına tutun,
- Her tarafını sabunla ovalayın,
- 20 ila 30 saniye zaman ayırın,
- Akan suyun altında durulayın,
- Temiz bir havlu ile kurulayın.

3. Elleri yüzden uzak tutma



- Ellerinizi yıkamadan ağzınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmayın.

4. Doğru öksürme ve hapşırma





- Öksürürken ve hapşırırken diğer insanlara karşı mesafe bırakın ve sırtınızı dönün.
- Bir kağıt mendil kullanın ya da dirseğinizi ağzınızın ve burnunuzun önüne koyun.

5. Hastalık durumunda mesafe bırakma

- Evde istirahat edin.
- Bulaşma riski devam ettiği sürece yakın temasta bulunmaktan sakının.
- Ayrı bir odada bulunun ve mümkün olduğunca ayrı bir tuvalet kullanın.
- Yemek takımlarınızı veya havlularınızı başkaları ile birlikte kullanmayın.

6. Yaraları koruma



- Yaraları bir yara bandı veya pansuman ile kapatın.

7. Evin temiz olmasını sağlama



- Özellikle mutfak ve banyoyu, bilinen temizleyiciler ile düzenli olarak temizleyin.
- Temizlik bezlerini kullandıktan sonra iyice kurumaya bırakın ve sık sık değiştirin.

8. Gıdaları hijyenik işleme



- Hassas gıdaları daima serin bir şekilde muhafaza edin.
- Çiğ hayvansal ürünlerin çiğ olarak tüketilen gıdalara temas etmesini önleyin.
- Eti en az 70°C'de ısıtın.
- Sebze ve meyveleri iyice yıkayın.

9. Bulaşık ve çamaşırları sıcak yıkama



- Yemek ve mutfak gereçlerini sıcak su ve deterjan ile veya bulaşık makinesinde temizleyin.
- Yıkama bezlerini, temizlik bezlerini, ve el havlularını, lifleri, çarşafları ve iç çamaşırlarını en az 60°C'de yıkayın.

10. Sürekli havalandırma



- Kapalı odaları günde birkaç defa birkaç dakikalığına havalandırın.

BY-NC-ND

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016