



## Enfeksiyonlara karşı önlemler:

# En önemli 10 hijyen ipucu

Günlük yaşamımızda virüs ve bakteri gibi birçok patojenle karşılaşırız. 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.



### 3. Elleri yüzden uzak tutma

- ▶ Ellerinizi yıkamadan ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmayın.



### 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.



### 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.



### 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, çarşafı ve iç çamaşırlarını en az 60°C'de yıkayın.



### 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.

### 4. Doğru öksürme ve hapşıрма

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

### 6. Yaraları koruma

- ▶ Yaraları bir yara bandı veya pansuman ile kapatın.

### 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.

### 10. Sürekli havalandırma

- ▶ Kapalı odaları günde birkaç defa birkaç dakikalığına havalandırın.