



8 TIPP, HOGY HOGYAN ŐRIZZÜK MEG BIZTONSÁGOSAN AZ EGÉSZSÉGÜNKET A HIDEGBEN ÉS AZ INFLUENZA SZEZONBAN

Készítette: Ujaczki Éva

1. KÉZMOSÁS

Mossuk a kezünket gyakran, helyesen (szappannal, meleg vízzel és dörzsöljük 20 másodpercig), a fertőzött embernek vagy tárgynak való kitettség után minimalizáljuk a lehetőséget, hogy a patogén mikroorganizmus a testünkbe juthasson és csökkentsük az emberekre, tárgyakra és felületekre áttérjedésnek a lehetőségét is.



2. KÖHÖGÉS ÉS VÉDELEM

Fedjük el az orrunkat/szánkat zsebkendővel, amikor köhögünk vagy tüsszentünk. Köhögjünk a könyökünkre, ha nem áll rendelkezésünkre zsebkendő. Ne felejtsünk el kezet mosni.



3. ZSEBKENDŐ HASZNÁLAT

Használjunk zsebkendőt, amikor szükséges, majd dobjuk a szemetesbe és utána mossuk meg a kezünket.



4. TÁVOLSÁG

Ha köhögünk vagy tüsszentünk, próbáljunk meg visszalépni és hagyjunk 3 lépés távolságot magunk és mások között.



5. ELŐSZÖR TISZTÍTÁS

Gyakran és megfelelően tisztítsuk a magas-kockázatú és „gyakran érintett” területeket és a helyes eszközökkel távolítsuk a mikroorganizmusokat. Mikroszálas törlőkendőkkel és tisztítórongyokkal ajánlott eltávolítani a mikroorganizmusokat, így akár a 99%-ban eltávolíthatóak. A gőztisztító gépekből és a pórszívókból is ajánlott eltávolítani a mikrobákat és a spórákat.



6. HIGIÉNIKUSSÁ TENNI, HA SZÜKSÉGES

Használjunk olyan termékeket, amelyeket arra terveztek, hogy higiénikussá tegyék a felületet, amelyek csökkentik, de nem szükségszerűen megölik a mikroorganizmusokat. Ez szükséges étel-miszer-szolgáltatási területeken és gyermekgondozási központokban.



7. FERTŐTLENÍTÉS CSAK SZÜKSÉG ESETÉN

Minimalizáljuk a fertőtlenítőszeres felesleges használatát, azért hogy védjük az egészségünket és a környezetet, csak akkor fertőtlenítsünk, ha szükséges. Fertőtlenítés szükséges, hányás, hasmenés esetén, ha testnedvek vagy vér kerül a környezetbe, továbbá néhány fürdőszobai felületen. Vannak olyan tevékenységek, amelyekre az egyes jogszabályok által előírt kötelezettség vonatkozik, mint például az ételkészítési területek vagy a gyermekgondozási egységek. Fertőtlenítőszeres mindennapi használata nem ajánlott, kivéve a magas kockázatú területeken és ahol az ide vonatkozó szabályok érvényesek. A felületek addig maradnak tiszták, amíg egy másik személy meg nem érinti.



8. SZELLŐZTESSE KI A HELYISÉGET

A megfelelő szellőzés is segít csökkenteni a fertőzés esélyét azáltal, hogy friss levegőt biztosít. A szellőző berendezéseknek meg kell felelnie bizonyos követelményeknek. Ha beteg van a házba fokozott elővigyázatosság szükséges, gyakori szellőztetés, a lepedők és a gyakran érintett területek alapos tisztítása.



Forrás:

<http://www.turi.org/content/view/full/7410>

Képek forrásai:

<http://pinkize.hu/index.php?search=k%E9zmos%E1>
[s](#)

http://napibabona.blog.hu/2011/01/22/tusszentes_1
[0](#)

<http://influenzacommando.blog.hu/>



Köszönöm a figyelmet!

