



## Prevence infekcí:

# 10 nejdůležitějších hygienických tipů

V každodenním životě se setkáváme s řadou původců chorob, jako jsou viry a bakterie. Jednoduchá hygienická opatření přispívají k ochraně vás samotných a lidí kolem vás před infekčními chorobami.

CZ

### Pravidelně si myjte ruce

- ▶ po návratu domů
- ▶ před přípravou jídla a během ní
- ▶ před konzumací jídla
- ▶ po použití toalety
- ▶ po smrkání, kašlání nebo kýchní
- ▶ před kontaktem s nemocnými a po něm
- ▶ po kontaktu se zvířaty

1



### Myjte si ruce důkladně

- ▶ Držte ruce pod tekoucí vodou
- ▶ Třete si ruce ze všech stran mýdlem
- ▶ Věnujte tomu 20 až 30 sekund
- ▶ Opláchněte si ruce tekoucí vodou
- ▶ Osušte čistým ručníkem

2



### Nesahejte si rukama na obličej

Nedotýkejte se neumytými rukama úst, očí a nosu

3



### Kašlejte a kýchejte ohleduplně

Nejlépe je kašlat a kýchat do kapesníku, nebo si ústa a nos zakryte předloktím. Udržujte odstup od ostatních lidí a otočte se pryč od nich.

4



### V případě onemocnění se držte stranou od lidí

Lečte se doma. Vyvarujte se blízkého tělesného kontaktu. Při vysokém riziku nakažení pro ostatní může mít smysl se zdržovat v oddělené místnosti nebo používat samostatnou toaletu. Osobní předměty jako ručníky nebo skleničky na pití s nikým nesdílejte.

5



### Chraňte rány

Poranění a otevřené rány zakryjte náplastí nebo obvazem.

6



### Dbejte doma na čistotu

Pravidelně čistěte koupelnu a kuchyň za použití běžných domácích čistících prostředků. Po použití nechte hadřík důkladně uschnout a často ho vyměňujte.

7



### S potravinami nakládejte hygienicky

Choulostivé potraviny vždy udržujte v náležitém chladu. Předejděte kontaktu syrových výrobků živočišného původu s potravinami konzumovanými v syrovém stavu. Maso zahřívajte na teplotu nejméně 70 °C. Syrovou zeleninu a ovoce před konzumací důkladně umyjte.

8



### K mytí nádobí a praní prádla používejte horkou vodu

Kuchyňské náčiní myjte teplou vodou a prostředkem na mytí nádobí, nebo v myčce při teplotě nejméně 60 °C. Utěrky, hadříky na čištění, ručníky, ložní prádlo a spodní prádlo perte při teplotě nejméně 60 °C.

9



### Pravidelně větrejte

Uzavřené prostory větrejte několikrát denně po dobu několika minut při zcela otevřených oknech.

10



# Vzdálenost

Pokud je to možné, jděte sami a udržujte jeden a půl metru od sebe v uličkách a u pokladny - to je asi délka nákupního košíku. Noste kryt úst a nosu. Plat'te kartou spíše než v hotovosti, abyste se nedotýkali. Věnujte pozornost displejům a oznár na trhu.

