infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen,
- vor und während der Zubereitung von Speisen,
- vor den Mahlzeiten,
- nach dem Besuch der Toilette,
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- nach dem Kontakt mit Tieren.

2. Hände gründlich waschen

- Hände unter fließendes Wasser halten,
- von allen Seiten mit Seife einreiben,
- dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- unter fließendem Wasser abwaschen,
- mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.

4. Richtig husten und niesen

- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.

6. Wunden schützen

- Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.

10. Regelmäßig lüften

- Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

CC BY-NC-ND

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

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Да предотвратим инфекциите:

10-те най-важни съвета за хигиена

В ежедневието си се срещаме с редица причинители на болести като вируси и бактерии. Спазването на стандартни мерки за хигиена допринася за предпазване на нас самите и останалите от заразни инфекциозни болести.

BG

1 Редовно миене на ръцете

- когато се приберете вкъщи
- преди и по време на готвене
- преди хранене
- след ходене до тоалетната
- след духане на носа, кашляне или кихане
- преди и след контакт с болни
- след контакт с животни

2 Старателно измиване на ръцете

- дръжте ръцете си под течаща вода
- натрийте ги от всички страни със сапун
- в продължение на 20 до 30 секунди
- измийте ръцете си под течаща вода
- изсушете ги с чиста кърпа

3 Дръжте ръцете си далеч от лицето

Избягвайте докосване на устата, очите и носа си с немити ръце.

4 Правилно кашляне и кихане

Кашляйте и кихайте най-добре в носна кърпа или дръжте по време на кихане ръката присвита откъм лакътя към носа и устата си. Стойте на разстояние от останалите и се обърнете с гръб към тях.

5 Спазвайте дистанция, в случай че сте се разболели

Излекувайте се вкъщи. Избягвайте близък физически контакт. При повишен риск от заразяване на останалите, обитавайте отделно помещение и използвайте по възможност друг санитарен възел. Не споделяйте с останалите лични вещи като кърпи за ръце или чаши за вода.

6 Предпазване на рани

Покривайте наранявания или контузии с лейкопласт или превръзка.

7 Поддържайте чисто вкъщи

Почиствайте редовно банята и кухнята с почистващите препарати. След употреба оставяйте парцала за измиване на пода да изсъхне напълно и го сменяйте често с нов.

8 Хранителни продукти – хигиенно съхранение

Съхранявайте нетрайни хранителни продукти винаги на хладно. Избягвайте контакт със сурови животински продукти за сурова консумация. Загрявайте месото до минимум 70°C. Измивайте старателно суровите плодове и зеленчуци преди консумация.

9 Горещо измиване на посуда и пране

Измивайте кухненските прибори с топла вода и препарат за миене или в съдомиялна машина на минимум 60°C. Изпирайте кърпи, гъби за миене, както и кърпи за ръце, спално бельо и друго на минимум 60°C.

10 Редовно проветряване

На широко отворени прозорци проветрявайте затворени помещения многократно и всеки ден за няколко минути.

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Letzte Aktualisierung: 29.04.2020

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Zapobieganie infekcjom:

10 najważniejszych zaleceń higienicznych

**Na co dzień stykamy się z wieloma zarazkami, takimi jak wirusy i bakterie.
Proste zasady higieny pomagają chronić siebie i innych przed chorobami zakaźnymi.**

PL

1 Regularne mycie rąk

- po przyjściu do domu
- przed i w trakcie przygotowywania posiłków
- przed spożywaniem posiłków
- po skorzystaniu z toalety
- po czyszczeniu nosa, kasłaniu i kichaniu
- przed i po kontakcie z osobami chorymi
- po kontakcie ze zwierzętami

2 Dokładne mycie rąk

- przytrzymać ręce pod bieżącą wodą
- natrzeć ręce mydłem ze wszystkich stron
- myć w ten sposób przez 20 do 30 sekund
- opłukać ręce pod bieżącą wodą
- osuszyć czystym ręcznikiem

3 Trzymanie rąk z dala od twarzy

Należy unikać dotykania niemytymi rękoma ust, oczu i nosa.

4 Prawidłowe kasłanie i kichanie

Najlepiej jest kasłać i kichać w chusteczkę lub przyłożyć zgięcie ramienia do ust i nosa. Należy przy tym zachować odstęp od innych osób i odwrócić się.

5 Zachowywanie dystansu w przypadku choroby

Należy wyleczyć się w domu. Należy zrezygnować z bliskich kontaktów fizycznych. W przypadku wysokiego ryzyka zakażenia dla innych osób doradza się przebywanie w odrębnym pomieszczeniu lub korzystanie z oddzielnej toalety. Nie należy wspólnie korzystać z przedmiotów osobistych, takich jak ręczniki lub szklanki.

6 Ochrona ran

Skaleczenia i rany należy zakrywać plastrem lub opatrunkiem.

7 Przestrzegać czystości w domu

Należy regularnie czyścić w szczególności łazienkę i kuchnię zwykłymi środkami czyszczącymi. Ściereczki do czyszczenia należy po użyciu dokładnie suszyć i często wymieniać.

8 Higieniczne obchodzenie się z artykułami spożywczymi

Wrażliwe artykuły spożywcze należy przechowywać zawsze dobrze schłodzone. Należy unikać kontaktu surowych produktów zwierzęcych z artykułami spożywanymi na surowo. Mięso należy podgrzewać do temperatury co najmniej 70°C. Surowe warzywa i owoce przed spożyciem należy dokładnie umyć.

9 Mycie naczyń i pranie w gorącej wodzie

Naczynia kuchenne należy myć ciepłą wodą z płynem lub w zmywarce w temperaturze co najmniej 60 ° C. Zmywaki i ściereczki do czyszczenia oraz ręczniki, pościel i bieliznę należy prać w temperaturze co najmniej 60 ° C.

10 Regularne wietrzenie

Zamknięte pomieszczenia należy wiele razy dziennie wietrzyć przez kilka minut przy szeroko otwartych oknach.

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Letzte Aktualisierung: 06.05.2020

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Prevenirea infecțiilor:

Cele mai importante 10 sfaturi de igienă

În viața de zi cu zi întâlnim o serie de agenți patogeni, precum virușii și bacteriile. Măsurile simple de igienă contribuie la protejarea noastră și a celor din jur față de bolile infecțioase contagioase.

RO

1 Spălarea regulată a mâinilor

- după ce ajungeți acasă
- înainte și în timp ce pregătiți mâncăruri
- înainte de a lua masa
- după utilizarea toaletei
- după ștergerea nasului, tușire sau strănutare
- înainte și după contactul cu persoanele infectate
- după contactul cu animale

2 Spălarea corectă a mâinilor

- Udați mâinile cu jetul de apă
- Aplicați săpun pentru a acoperi toată suprafața mâinilor și frecați-le
- Acordați frecării 20-30 de secunde
- Clătiți mâinile cu jetul de apă
- Uscați mâinile cu un prosop curat

3 Nu vă atingeți fața cu mâinile

Evitați să vă atingeți gura, ochii sau nasul cu mâinile nespălate.

4 Cum tușim și strănutăm corect

Cel mai bine tușiți și strănutați într-un șervețel de unică folosință sau acoperiți-vă gura și nasul cu îndoitura brațului. Păstrați în acest timp distanță față de celelalte persoane și întoarceți-vă.

5 În caz de boală păstrați distanța

Recuperați-vă acasă. Renunțați la contactul fizic. În caz de un risc ridicat de transmitere a bolii, poate fi util să stați într-o cameră separată sau să utilizați o toaletă diferită. Nu folosiți împreună obiectele personale, precum prosoapele sau paharele.

6 Protecția rănilor

Acoperiți leziunile și rănile cu un plasture sau cu un bandaj.

7 Păstrați curățenia acasă

Curățați regulat, îndeosebi baia și bucătăria cu soluțiile de curățare de uz menajer. După utilizare lăsați să se usuce bine lavetele de curățare și schimbați-le frecvent.

8 Păstrați alimentele în mod igienic

Depozitați alimentele sensibile întotdeauna în frigider. Evitați contactul produselor animaliere crude cu alimentele care se consumă crude. Încălziți carnea la cel puțin 70° C. Spălați bine legumele și fructele crude înainte de consumul lor.

9 Spălarea vaselor și hainelor cu apă fierbinte

Spălați ustensilele de bucătărie cu apă caldă și detergent pentru vase sau în mașina de spălat vase la cel puțin 60° C. Spălați lavetele și cârpele pentru curățat, precum și prosoapele, lenjeria de pat și lenjeria de corp la cel puțin 60° C.

10 Aerisiți regulat

Aerisiți spațiile închise de mai multe ori pe zi pentru câteva minute cu ferestrele larg deschise.

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Letzte Aktualisierung: 20.04.2020

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

дупредить инфекцию:

10 важнейших советов по гигиене

Ежедневно мы сталкиваемся с множеством возбудителей, такими как вирусы и бактерии. Простые гигиенические меры помогут защититься самим и защитить других от заражения инфекционными болезнями.

1. Регулярно мойте руки

- после улицы,
- до и во время приготовления пищи,
- до еды,
- после посещения туалета,
- после высмаркивания, кашля или чихания,
- до и после контакта с заболевшими,
- после контакта с животными.

2. Мойте руки тщательно

- под проточной водой,
- намыливайте мылом со всех сторон,
- в течение 20–30 секунд,
- смойте мыло проточной водой,
- обсушите руки чистым полотенцем.

3. Держите руки дальше от лица

- Не прикасайтесь немытыми руками ко рту, глазам или носу.

4. Чихайте и кашляйте правильно

- При чихании и кашле соблюдайте дистанцию и отворачивайтесь от других.
- Используйте платок или прикрывайте рот и нос локтевым сгибом.

5. В случае болезни соблюдайте дистанцию

- Лечитесь дома.
- Сократите тесные контакты, пока вы заразны.
- Находитесь в отдельной комнате и по возможности используйте отдельный туалет.
- Не пользуйтесь общей посудой или полотенцами.

6. Прикрывайте раны

- Раны должны быть покрыты пластырем или повязкой.

7. Следите за чистотой в доме

- Регулярно проводите уборку, особенно в ванной и на кухне, с использованием обычных чистящих средств.
- После использования хорошо просушивайте тряпки для уборки. Регулярно меняйте их.

8. Соблюдайте гигиену при приготовлении пищи

- Всегда храните скоропортящиеся продукты охлаждёнными.
- Предотвращайте контакт сырых продуктов животного происхождения с продуктами, потребляемыми в сыром виде.
- Прогревайте мясо минимум до 70 °C.
- Тщательно мойте овощи и фрукты.

9. Мойте посуду и стирайте бельё в горячей воде.

- Мойте кухонные приборы и принадлежности тёплой водой с использованием моющих средств или в посудомоечной машине.
- Стирайте кухонные полотенца, тряпки для мытья посуды или пола, постельное и нижнее бельё при температуре минимум 60 °C.

10. Регулярно проветривайте

- Закрытые помещения следует проветривать несколько раз в день.

BY-NC-ND

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