

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.



Zapobieganie infekcjom:

10 najważniejszych wskazówek higieny

Codziennie napotykamy wiele patogenów, takich jak wirusy i bakterie.

Proste czynności higieniczne mogą nas i innych ochronić przed chorobami zakaźnymi.

1. Regularne mycie rąk

- po powrocie do domu,
- przed i w trakcie przygotowywania posiłków,
- przed spożyciem posiłku,
- po skorzystaniu z toalety,
- po czyszczeniu nosa, kasznięciu i kichnięciu,
- przed i po kontakcie z chorym,
- po kontakcie ze zwierzętami.



3. Nie dotykać rękoma twarzy

- nie dotykać nieumytymi rękami ust, oczu oraz nosa.



2. Dokładne mycie rąk

- Zmoczyć ręce pod bieżącą wodą,
- Namydlić z każdej strony ręce,
- Namydlenie rąk trwa od 20 do 30 sekund,
- Spłukać ręce pod bieżącą wodą,
- Osuszyć ręce czystym ręcznikiem.



4. Podczas kaszlu i kichania

- trzymać odpowiednią odległość od innych i odwrócić się w inną stronę,
- używać chusteczki higienicznej lub kichać i kaszleć w zgięcie łokcia.



5. W przypadku zachorowania trzymać odpowiednią odległość od innych

- kurować się w domu,
- unikać bliskiego kontaktu fizycznego z innymi, tak długo jak jesteśmy chorzy,
- przebywać w osobnym pokoju, jeżeli to możliwe korzystać z osobnej łazienki,
- korzystać z osobnych sztućców i ręczników.



6. Ochrona ran

- zasłonić rany plastrem lub opatrunkiem.



7. Dbanie o czystość w domu

- dbanie regularnie o czystość w domu, szczególnie w kuchni i łazience,
- po użyciu ściereczki, pozostawienie jej do całkowitego wyschnięcia, częsta wymiana ściereczek.



9. Czyszczenie sztućców i pranie w wysokich temperaturach

- czyszczenie sztućców i naczyń kuchennych w gorącej wodzie z płynem do mycia naczyń lub w zmywarce,
- pranie szmatek, ręczników, pościeli i bielizny w temperaturze minimum 60°C.



8. Higieniczne przechowywanie jedzenia

- zawsze przechowywać jedzenie w lodówce,
- unikanie bezpośredniego kontaktu surowego jedzenia z surowymi produktami odzwierzęcymi,
- podgrzewanie mięsa w minimalnej temperaturze 70°C,
- dokładne mycie warzyw i owoców.



10. Regularne wietrzenie

- wietrzenie zamkniętych pomieszczeń kilka razy dziennie, po kilka minut.

