

Viral enfeksiyonlar – hijyen korur!

Basit tedbirlerle kendinizi ve başkalarını bulaşıcı hastalıklardan korumaya yardımcı olabilirsiniz.

En önemli hijyen ipuçları:



Kol kıvrımına veya bir mendile doğru hapşırın veya öksürün – ve ardından mendili kapaklı bir çöp kovasına atın.



Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun – ellerinizle ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza temas etmekten kaçının.



Öksürük, nezle veya ateşi olan kişilerle aranızda yeterince mesafe koyun – devam eden grip ve soğuk algınlığı salgını nedeniyle de.



Başkalarıyla temas etmekten kaçının – örn. tokalaşmaktan veya sarılmaktan.



Ellerinizi su ve sabunla düzenli olarak ve yeterince uzun süre (en az 20 saniye) yıkayın – özellikle burnunuzu temizledikten, hapşırdıktan veya öksürdükten sonra.

