



Kişisel enfeksiyon hijyeni için genel öneriler

Enflüanza (Grip) ve korona virüslerinin mevcut olan yaygınlığı göz önüne alındığında, kişisel korunmanız için aşağıdaki kurallar önerilir:

1. Ellerinizi doğru bir şekilde yıkayınız ve bakım yapınız

Ellerinizi, parmaklarınız arası da olmak üzere, 20 ila 30 saniye boyunca günde birkaç kez sabunla yıkayınız. Bir cilt koruma kremi ile cildinizi düzenli olarak besleyiniz.

2. Ellerinizi yüzünüzden uzak tutunuz

Ağzınıza, burnunuza veya gözlerinize ellerinizle temas etmekten kaçınınız çünkü virüsler mukoza zarlarınız yoluyla ellerinizden vücudunuza bulaşabilir.

3. Hijyenik bir şekilde öksürünüz ve hapşırınız

Öksürürken ve hapşırırken diğer insanlardan uzak durunuz. Tek kullanımlık bir mendile veya kolunuzun kıvrımına öksürünüz ve hapşırınız. Bunları asla elinize (avuç içine) yapmayınız. Bir seferlik kullanımdan sonra mendili hemen çöpe atınız.

4. İlk işaretlere dikkat ediniz

Ateş, halsizlik, öksürük ve vücut ağrılarına dikkat ediniz. Hasta hissediyorsanız, bekleme odasında enfeksiyon kapma riskinden kaçınmak için bir görüşme ve tanı için aile doktorunuzdan randevu alınız.

5. Diğer insanları da koruyunuz

Mümkünse insanlar ile aranızda en az 1,5 metre mesafe bırakınız. Öksürdüğünüzde veya hapşırduğunuzda arkanızı dönmeniz en iyisidir. Hasta olduğunuzda el sıkışmak, sarılmak, öpmek vb. fiziksel temaslardan kaçınınız. Evde bakım görüyorsanız, mümkünse ayrı bir odada kalınız. Özellikle mutfak ve banyoda olmak üzere dairenizin genel temizliğine dikkat ediniz. Burnunuzu temizlemek için de net bir öneri var: Gerçekten yalnızca bir kez kullandığınız ve hemen attığınız, örneğin yatağınızda bunun için hazır tuttuğunuz bir plastik torbaya, sadece bir kez kullandığınız tek kullanımlık mendili atınız. Sonrasında mümkünse, virüsü diğer insanlara yaymamak için ellerinizi yıkayınız.

6. Kapalı odaları düzenli olarak havalandırınız

Kapalı odaları onar dakika boyunca günde üç ila dört kez havalandırınız. Bu, havadaki virüs sayısını azaltır ve ağız ve burundaki mukoza zarlarının kurummasını önler.

7. Mesafenizi koruyunuz, insan kalabalıklarından kaçınınız

Virüsler özellikle insanlar birbirine yaklaştıklarında yayılır. Böylece başkalarından uzak durarak bulaşmayı önleyebilirsiniz.

8. Hijyen maskeleri hakkında bilgi edininiz

Çene, ağız ve burun üzerine giyilen çok katmanlı bir filtre yüzeyinden yapılmış bir hijyen maskesi (örneğin eczaneden alınabilen bir ağız burun maskesi) öncelikle kullanıcının çevreye yaydığı patojenlerin (mikropların) sayısını önler. Bununla birlikte, sınırlı bir ölçüde, büyük damlacıkların veya sıçramaların solunmasına karşı da koruma sağlar.

