Инструкция за спазване на лична хигиена

Във връзка с **усложняващата се епидемична обстановка**, свързана с разпространението на COVID-19 на територията на страната и с цел превенция на разпространяването на COVID-19 е необходимо да се спазват следните правила за лична хигиена.



I. Хигиена на ръцете.

1. **Мийте ръцете си често с вода и сапун за поне 20 секунди.** Ако вода и сапун не са налични, използвайте **дезинфектант на алкохолна основа**.

2. **Мийте задължително ръцете си:**
- след кихане или кашляне
- когато се грижите за болен
- преди, по време на и след приготвяне на храна
- преди хранене
- след ползване на тоалетна
- когато са видимо замърсени
- след контакт с животни или техни изпражнения.

3**. Избягвайте да докосвате очите, устата и носа си, особено след допир на ръцете Ви до повърхности, предмети и т. н.**

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ С ДЕЗИНФЕКТАНТ НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

Продължителност на цялата процедура: 20-30 секунди



Изсипете или впръскайте дезинфектанта на ръката си, която е оформена като купичка.

Разтрийте дланите си една в друга.



Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.

Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.

Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.

С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.

Изчакайте дезинфектантът да изсъхне. След като станат сухи, Вашите ръце са безопасни.

Източник: WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary

OTGOVORI.INFO

II. Респираторен етикет.

1. При кихане и кашляне спазвайте добра респираторна хигиена, т. нар. респираторен етикет - закривайте устата и носа си с еднократни хартиени кърпи за нос, които след употреба изхвърлете незабавно и измийте ръцете си.
2. При невъзможност, използвайте ръкава на носената дреха - свийте ръката в лакътната става, така че предмишницата Ви да покрие носа и устата. Не използвайте дланта на ръката си.
3. Веднага след кихане или кашляне измийте ръцете си с вода и сапун за поне 20 секунди или ги почистете с дезинфектант.
4. Не плюйте на обществени места.
5. Уверете се, че Вие и лицата около Вас правилно прилагате препоръката.

III. Социална дистанция.

Практикувайте социална дистанция: Поддържайте поне 1 метър дистанция между вас и други хора, особено ако някой кашля или киха.

IV. Грижете се за безопасността на храната.

1. Използвайте различни ножове и дъски за рязане на сурово месо и преработени храни
2. Мийте ръцете си веднага след като сте пипали сурово месо преди да докоснете преработени храни.