



پیشگیری از عفونت:

# ۱۰ توصیه بسیار مهم بهداشتی

در زندگی روزمره با تعداد زیادی عامل بیماری زا مانند ویروس و باکتری مواجه می شویم. رعایت نکات ساده بهداشتی کمک می کند از خود و دیگران در مقابل بیماری-های عفونی مسری محافظت کنیم.

## ۱. شستن مرتب دست ها

- ◀ وقتی که به خانه می رسید
- ◀ قبل از آماده کردن غذا و هنگام آماده کردن غذا
- ◀ قبل از صرف غذا
- ◀ پس از رفتن به توالت
- ◀ پس از تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه
- ◀ قبل و بعد از تماس با بیماران
- ◀ پس از تماس با حیوانات

## ۲. شستن دست ها به طرز صحیح

- ◀ گرفتن دست ها زیر شیر آب
- ◀ مالیدن صابون به همه سطوح دست
- ◀ انجام این کار به مدت ۰۲ تا ۰۳ دقیقه
- ◀ آب کشیدن دست ها با آب شیر
- ◀ خشک کردن دست ها با پارچه تمیز و خشک



## ۳. به صورت خود دست نزنید

قبل از شستن دست، از دست زدن به دهان، چشمان یا بینی اجتناب کنید.

## ۴. سرفه و عطسه کردن به طرز صحیح

در منزل استراحت کنید. از تماس نزدیک بدنی صرف نظر کنید. در صورتی که خطر سرایت بیماری شما به دیگران زیاد باشد، شاید معقول باشد در اتاقی جداگانه بمانید و با دستشویی و توالت مجزا استفاده کنید. از وسایل شخصی مانند حوله یا لیوان به طور مشترک استفاده نکنید.



## ۵. فاصله گرفتن در صورت ابتلا به بیماری

در منزل استراحت کنید. از تماس نزدیک بدنی صرف نظر کنید. در صورتی که خطر سرایت بیماری شما به دیگران زیاد باشد، شاید معقول باشد در اتاقی جداگانه بمانید و با دستشویی و توالت مجزا استفاده کنید. از وسایل شخصی مانند حوله یا لیوان به طور مشترک استفاده نکنید.

## ۶. از زخم محافظت کنید

زخم و جراحت را با چسب زخم یا باند بپوشانید.

## ۷. به نظافت منزل توجه کنید

به طور ویژه حمام و آشپزخانه را مرتباً با شوینده های متعارف خانگی نظافت کنید. دستمال نظافت را پس از استفاده کاملاً خشک و مرتباً تعویض کنید.

## ۸. رعایت موارد بهداشتی در مورد مواد غذایی

مواد غذایی حساس را همواره در محل خنک نگهداری کنید. از برقراری تماس بین محصولات حیوانی خام و مواد غذایی که به صورت خام مصرف می شود، خودداری کنید. گوشت را حداقل تا ۰۷ درجه سانتیگراد حرارت دهید. سبزیجات و میوه خام را قبل از مصرف، خوب بشویند.



## ۹. شستن ظرف و لباس با درجه حرارت بالا

وسایل آشپزخانه را با آب گرم و مایع ظرفشویی و یا در ماشین ظرفشویی با حرارت حداقل ۰۶ درجه سانتیگراد بشویند. دستمال خشک کردن ظرف، دستمال نظافت و همچنین حوله، ملحفه و لباس زیر را حداقل با درجه حرارت ۰۶ درجه سانتیگراد بشویند.

## ۱۰. تهویه مرتب هوا

پنجره اتاق ها را چندین بار در روز به مدت چند دقیقه کاملاً باز کنید تا هوای اتاق تعویض شود.