



Viral enfeksiyonlar – hijyen korur!

Basit tedbirlerle kendinizi ve başkalarını bulaşıcı hastalıklardan korumaya yardımcı olabilirsiniz.

En önemli hijyen ipuçları:



Corona virüsüne karşı korunmak için özellikle öksürük, nezle veya ateşi olan kişilerle aranızda mutlaka yeterince mesafe koyun – devam eden grip ve soğuk algınlığı nedeniyle de.



Başkalarıyla temas etmekten kaçın – örn. tokalaşmaktan veya sarılmaktan.



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



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



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

