



Infektimet me virus – Higjiena mbron!



Me këto masa mund të ndihmoni të mbronni veten dhe të tjerët nga sëmundjet infektive, por edhe nga infektimet me virusin e koronës.

Këshillat më të rëndësishme të higjienës:



Mbani distancë

Mbani, ku të jetë e mundur, së paku 1,5 metra distancë me të tjerët. Kjo vlen veçanërisht nëse keni simptoma si kollë, rrafë ose temperaturë.



Qëndroni në shtëpi nëse jeni të sëmurë

Nëse keni simptoma të infektimit të rrugëve të frymëmarrjes si kollë, rrafë ose temperaturë, qëndroni në shtëpi. Pakësoni kontaktet e drejtpërdrejta. Nëse është e nevojshme, merrni këshilla nga mjeku përmes telefonit.



Shmangni prekjet

Hiqni dorë nga shtrëngimet e duarve ose përqaftimet, kur përshëndeteni me njerëz ose ndaheni prej tyre.



Kushtoni vëmendje higjienës në rast kolle ose teshtime

Teshtini ose kollitni në këndin e krahut ose në një shami me një përdorim dhe në fund hidheni atë në koshin e plehrave.



Mbajini duart larg fytyrës

Shmangni prekjen e gojës, syve ose hundës me duar.



Lani rregullisht duart në përditshmërinë tuaj

Lani duart me ujë dhe sapun për të paktën 20 sekonda.



Mbani sipas rastit mbulesë për gojën dhe hundën

Qëndroni të informuar mbi rregullat aktuale. Vendosni mbulesë për gojën dhe hundën aty ku kërkohet. Mbani në përgjithësi një maskë, nëse keni simptoma dhe duhet të dilni nga shtëpia dhe nëse nuk mund të ruhet distanca 1,5 metra.

