

Rekomandime të përgjithshme për higjienën personale kundër infeksionit

Duke e marrë parasysh përhapjen aktuale të koronavirusit dhe të viruseve të influencës rekomandohen këto rregulla për mbrojtjen personale:

1. T'i lani duart siç duhet dhe të përkujdesuni për ato

Lani duart tuaja disa herë në ditë 20 deri 30 sekonda me sapun, edhe midis gishtave. Përkujdesuni rregullisht për lëkurën tuaj me një krem për mbrojtjen e lëkurës.

2. Mbajini duart larg fytyrës

Shmangni të prekni gojën, hundën ose sytë me duart, sepse në këtë rrugë mund të arrijnë viruset nëpërmjet mukozave në trup.

3. Të kolliteni dhe të teshtini në mënyrë higjienike

Gjatë kollitjes dhe teshtinit mbani distancë me persona të tjerë. Kolliteni dhe teshtini në një shami hundësh për një përdorim ose në përkuljen e krahut tuaj, në asnjë mënyrë në dorë. Shamia pas përdorimit të njëhershëm duhet të hidhet në mbeturina.

4. Vini re shenjat e para

Kini kujdes për temperaturë, ndjenjën e sëmundjes, kollitje dhe dhimbje gjymtyrësh. Nëse ndiheni i/e sëmurë, caktoni një termin me mjekun tuaj familjar/mjekun tuaj familjare përmes telefonit për një bisedë dhe për diagnostikën, për të shmangur një risk infektimi në dhomën e pritjes.

5. Mbroni të tjerët

Mbani mundësisht një distancë prej të paktën 1,5 metrave, derisa të vuani nga simptomat e sëmundjes. Kthehuni më mirë direkt larg të tjerëve, nëse ju duhet të kolliteni ose teshtini. Hiqni dorë, nëse ju jeni i/e sëmurë, nga kontakti trupor si nga përshëndetja me duart, përqaftimi, puthjet etj. Nëse ju përkujdeseni në shtëpi, qëndroni mundësisht në një dhomë të veçantë. Kini kujdes për pastërti të përgjithshme në banesën tuaj, veçanërisht në kuzhinë dhe në banjë. Edhe për pastrimin e hundës ka një rekomandim të qartë: Përdorni gjithmonë një shami hundësh për një përdorim, të cilën ju vërtetë përdorni vetëm një herë dhe hidhni menjëherë në mbeturina, p.sh. në një qese plastike që është pranë krevatit. Lani pastaj duart, nëse është e mundshme, për të shmangur një transmetim të viruseve tek njerëz të tjerë.

6. Të ajrosni rregullisht dhoma të mbyllura

Ajrosni dhoma të mbyllura tre deri katër herë në ditë për dhjetë minuta përkatësisht. Me këtë ulët numri i viruseve në ajër, shmanget tharja e mukozave të gojës dhe të hundës.

7. Mbani distancë, shmangni turma njerëzish

Viruset përhapen veçanërisht atëherë, nëse njerëz afrohen njëri-tjetrit. Pra, ju mund të parandaloni një infektim duke mbajtur mundësisht distancë ndaj të tjerëve.

8. Të keni dijeni për maskat higjienike

Një maskë higjienike nga një sipërfaqe filtruese prej disa shtresave, e cila mbahet mbi mjekër, gojë dhe hundë (mbrojtje për gojën dhe hundën p.sh. nga farmacia) parandalon para se gjithash numrin e shkaktarëve, të cilët nxirren nga përdoruesi në ambient. Në masë të kufizuar ajo mbron edhe nga thithja e pikave të mëdha ose spërkatjeve.