ENERGOM
PROJEKTY

DESET TIPŮ NA PRÁVNOU HYGIENU

1. Pravidelně si umývejte ruce:
- Po příchodu na pracoviště
- Před přípravou jídla
- Před jídlem
- Po použití toalety
- Po smrkání, kašlání nebo kýchání
- Před a po kontaktu s nemocným
- Po kontaktu se zvířaty



2. Důkladně si umyjte ruce:
- Ruce dejte pod tekoucí vodu
- Naneste mýdlo ze všech stran
- Umývejte si ruce 20 až 30 sekund
- Opláchněte si ruce pod vodou
- Osušte si ruce pomocí čistého ručníku na jedno použití

3. Nedotýkejte se rukami obličeje:
- Nedotýkejte se neumytými rukami úst, očí ani nosu



4. Správně kýchat a kašlat:
- Dodržujte odstup a otočte se od ostatních, když kýcháte nebo kašlete
- Používejte papírové kapesníčky nebo držte ohnutou ruku před ústy a nosem



5. Pokud jste nemocní, držte se dál od ostatních:
- Odpočívat a zotavovat se doma
- Vyhýbat se kontaktu s jinými osobami
- Zůstat v odděleném pokoji a pokud je to možné, používat oddělenou toaletu
- Nepoužívat sdílené nádobí a ručníky

6. Chraňte si rány:
- Zakrýt rány náplastí nebo obvazem



7. Udržujte pracoviště čisté a hygienické:
- Pravidelný úklid a dezinfekce
- Zajistit, aby vyčištěné oblečení řádně vyschlo a bylo častěji vyměňováno



8. Správná manipulace s potravinami:
- Vždy uchovávejte citlivé jídlo dobře chlazené
- Uchovávejte surové živočišné produkty mimo jídlo, které se obvykle konzumuje syrové
- Vařte jídlo minimálně na 70 °C
- Důkladně umývejte ovoce a zeleninu

9. Nádobí a oblečení perte a umývejte v horké vodě:
- Příbory a kuchyňské nádobí umývejte v horké vodě a saponátem – nebo v myčce
- Prát utěrky na nádobí, oděvy, ručníky, ložní prádlo a spodní prádlo minimálně na 60 °C



10. Často větrejte na pracovišti:
- Ventilovat uzavřené prostory několikrát denně po dobu několika minut