



تجنب العدوى:

النصائح العشر الأكثر أهمية للنظافة الشخصية

في حياتنا اليومية نقابل الكثير من مسببات الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا، وتساهم إجراءات النظافة الشخصية البسيطة في وقاية النفس والآخرين من الإصابة بأمراض معدية.

1. غسل اليدين بانتظام

- ◀ عند القدوم إلى المنزل.
- ◀ قبل إعداد الوجبات وأثناءه.
- ◀ قبل تناول الوجبات.
- ◀ بعد تنظيف الأنف والسعال والعطس.
- ◀ قبل الاتصال مع المريض وبعده.
- ◀ بعد التواصل مع الحيوانات.



2. غسل اليدين بصورة جيدة

- ◀ إبقاء اليدين تحت المياه المتدفقة.
- ◀ تدليك اليدين من كل جانب بالصابون.
- ◀ ترك اليدين لمدة 20 حتى 30 ثانية.
- ◀ غسل اليدين من الصابون بمياه متدفقة.
- ◀ تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة.

3. إبقاء إصبعك اليد عن بعيدا عن الوجه

- ◀ لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.



4. السعال والعطس بطريقة صحيحة

- ◀ ابتعد عن الآخرين لمسافة مناسبة عند العطس أو السعال أو استدر بعيداً عنهم.
- ◀ قم باستخدام منديل أو ضع ذراعك أمام فمك وأنفك.

5. ابق على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

- ◀ قم بالبقاء في المنزل للشفاء.
- ◀ تجنب الاتصالات البدنية الحميمة طالما أنك مصاب بمرض معد.
- ◀ اقم في غرفة منفصلة وإذا لم تكن قم باستخدام مرحاض منفصل.
- ◀ لا تستخدم أواني أو فوط بصورة مشتركة مع آخرين.

6. قم بتجنب الإصابة بجروح

- ◀ قم بتضميد الجروح باستخدام لصق طبي أو ضمادات.



7. إيلاء الاهتمام بمنزل نظيف

- ◀ قم بتنظيف المطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام المنظفات المنزلية العادية.
- ◀ بعد الاستخدام اترك أقمشة التنظيف لكي تجف بصورة جيدة وقم بتغييرها بشكل متكرر.

8. قم بمعالجة المواد الغذائية بصورة صحية

- ◀ أبقِ الأطعمة الحساسة مبردة دائماً بصورة جيدة.
- ◀ تجنب اتصال المنتجات الحيوانية الخام مع الأطعمة المستهلكة الخام.
- ◀ قم بتسخين اللحوم إلى درجة 70 مئوية على الأقل.
- ◀ قم بغسل الفواكه والخضراوات بصورة جيدة.

9. غسل الأواني والملابس بمياه ساخنة

- ◀ قم بتنظيف أواني الأكل والطهي بالماء الساخن والمنظفات أو في غسالة الصحون.
- ◀ قم بغسل فوط الصحون وفوط التنظيف وكذلك المناديل وفوط الغسيل والملابس الداخلية في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

10. قم بتهوئة المحيط بصورة منتظمة

- ◀ قم بتهوئة الأماكن المغلقة لأكثر من مرة على مدار اليوم ليضع دقاتك.



Preventing infections:

The Top Ten tips for hygiene

We encounter many germs such as viruses and bacteria in everyday life. Simple hygiene precautions can help to protect ourselves and others from infectious or contagious diseases.

1. Wash your hands regularly

- ▶ After you come home
- ▶ Before and while you are preparing food
- ▶ Before meals
- ▶ After visiting the toilet
- ▶ After blowing your nose, coughing or sneezing
- ▶ Before and after contact with sick persons
- ▶ After contact with animals



3. Keep your hands away from your face

- ▶ Don't touch your mouth, eyes or nose with unwashed hands



2. Wash your hands thoroughly

- ▶ Hold your hands under running water
- ▶ Apply soap from all sides
- ▶ Rub hands for around 20 to 30 seconds
- ▶ Rinse off under running water
- ▶ Dry off using a clean towel

5. If you are ill, stay away from others

- ▶ Rest and recover at home
- ▶ Avoid close contact with others while you are infectious
- ▶ Stay in a separate room and, where possible, use a separate toilet
- ▶ Do not share tableware or towels with other people



4. Cough or sneeze properly

- ▶ Keep your distance and turn away from others when coughing and sneezing
- ▶ Use a paper tissue or hold the crook of your arm in front of mouth and nose

7. Keep your home clean

- ▶ Regularly clean your kitchen and bathroom in particular with household detergents
- ▶ Ensure cleaning cloths can dry out properly after use and replace them often



6. Protect wounds

- ▶ Cover wounds with a plaster or bandage



9. Wash tableware and clothing using a hot cycle

- ▶ Clean cutlery and kitchen utensils with hot water and a detergent – or in the dishwasher
- ▶ Wash dishcloths, cleaning cloths, hand towels, flannels, bedclothes and underwear at a minimum of 60 °C



8. Handle food hygienically

- ▶ Always keep susceptible food well refrigerated at all times
- ▶ Keep raw animal products away from food that is usually eaten raw
- ▶ Cook meat at a minimum of 70 °C
- ▶ Scrub fruit and vegetables thoroughly

10. Ventilate rooms often

- ▶ Ventilate enclosed spaces several times a day for a few minutes



Prévenir les infections :

Les 10 conseils d'hygiène les plus importants

Chaque jour, nous sommes confrontés à une multitude de virus et de bactéries. Quelques mesures d'hygiène très simples suffisent à prévenir les maladies infectieuses.

1. Se laver régulièrement les mains

- ▶ lorsque vous rentrez à la maison,
- ▶ avant et pendant la préparation des repas,
- ▶ avant les repas,
- ▶ après un passage aux toilettes,
- ▶ après s'être nettoyé le nez, après avoir toussé ou éternué,
- ▶ avant et après un contact avec une personne malade,
- ▶ après un contact avec des animaux.



2. Se laver minutieusement les mains

- ▶ mettez les mains sous l'eau courante,
- ▶ frottez de toutes parts avec le savon,
- ▶ laissez agir 20 à 30 secondes,
- ▶ rincez sous l'eau courante,
- ▶ séchez avec une serviette propre.

3. Ne pas passer ses mains sur le visage

- ▶ Ne passez pas vos mains sur votre visage, votre nez ou vos yeux sans les avoir lavées.



4. Bien tousser et éternuer

- ▶ Lorsque vous tousssez ou éternuez, tenez-vous à l'écart ou éloignez-vous de votre entourage.
- ▶ Utilisez un mouchoir ou portez votre coude devant le nez ou la bouche.



5. En cas de maladie, se tenir à l'écart

- ▶ Soignez-vous à la maison.
- ▶ Évitez tout contact physique tant que vous êtes contagieux.
- ▶ Restez dans une pièce à l'écart et utilisez, dans la mesure du possible, des toilettes séparées.
- ▶ Ne partagez pas les couverts et les serviettes.



6. Protéger les plaies

- ▶ Couvrez les plaies avec un pansement ou un bandage.

7. Veiller à la propreté à la maison

- ▶ Nettoyez en particulier la cuisine et la salle de bains avec les produits ménagers courants.
- ▶ Après utilisation, laissez sécher les chiffons et changez-les régulièrement.



8. Traiter les aliments de manière hygiénique

- ▶ Conservez les aliments sensibles au frais.
- ▶ Évitez le contact entre les produits animaliers crus et les aliments consommés crus.
- ▶ Faites cuire la viande à 70 °C minimum.
- ▶ Lavez minutieusement les fruits et légumes.

9. Laver la vaisselle à chaud

- ▶ Nettoyez vaisselle et ustensiles à l'eau chaude avec un produit vaisselle ou bien au lave-vaisselle.
- ▶ Lavez les éponges et chiffons ainsi que les torchons, serviettes, gants de toilette, draps de lit et sous-vêtements à 60 °C minimum.



10. Aérer régulièrement

- ▶ Aérez les pièces fermées plusieurs fois par jour pendant quelques minutes.



Предупредить инфекцию:

10 важнейших советов по гигиене

Ежедневно мы сталкиваемся с множеством возбудителей, такими как вирусы и бактерии. Простые гигиенические меры помогут защититься самим и защитить других от заражения инфекционными болезнями.

1. Регулярно мойте руки

- ▶ после улицы,
- ▶ до и во время приготовления пищи,
- ▶ до еды,
- ▶ после посещения туалета,
- ▶ после высмаркивания, кашля или чиханий,
- ▶ до и после контакта с заболевшими,
- ▶ после контакта с животными.



3. Держите руки дальше от лица

- ▶ Не прикасайтесь немытыми руками ко рту, глазам или носу.



2. Мойте руки тщательно

- ▶ под проточной водой,
- ▶ мойте со всех сторон,
- ▶ мойте 20–30 секунд,
- ▶ смойте мыло проточной водой,
- ▶ обсушите руки чистым полотенцем.

5. В случае болезни соблюдайте дистанцию

- ▶ Лечитесь дома.
- ▶ Сократите тесные контакты, пока вы заразны.
- ▶ Находитесь в отдельной комнате и по возможности используйте отдельный туалет.
- ▶ Не пользуйтесь общей посудой или полотенцами.



4. Чихайте и кашляйте правильно

- ▶ При чихании и кашле соблюдайте дистанцию и отворачивайтесь от других.
- ▶ Используйте платок или прикрывайте рот и нос локтевым сгибом.

6. Прикрывайте раны

- ▶ Раны должны быть покрыты пластырем или повязкой.



7. Следите за чистотой в доме

- ▶ Регулярно проводите уборку, особенно в ванной и на кухне, с использованием чистящих средств.
- ▶ После использования хорошо просушивайте тряпки для уборки. Регулярно меняйте их.



8. Соблюдайте гигиену приготовления пищи

- ▶ Всегда храните скоропортящиеся продукты охлажденными.
- ▶ Предотвращайте контакт сырых продуктов животного происхождения с продуктами, употребляемыми в сыром виде.
- ▶ Прогревайте мясо минимум до 70 °C.
- ▶ Тщательно мойте овощи и фрукты.



9. Мойте посуду и стирайте бельё в горячей воде.

- ▶ Мойте кухонные приборы и принадлежности тёплой водой с использованием моющих средств или в посудомоечной машине.
- ▶ Стирайте кухонные полотенца, тряпки для мытья посуды или пола, постельное и нижнее бельё при температуре минимум 60 °C.



10. Регулярно проветривайте

- ▶ Закрытые помещения следует проветривать несколько раз в день.



Enfeksiyonlara karşı önlem:

En önemli 10 hijyen ipucu

Günlük yaşamımızda virüs ve bakteri gibi birçok patojenle karşılaşırız. Basit hijyen önlemleri ile kendinizi ve başkalarını bulaşıcı enfeksiyon hastalıklarına karşı koruyabilirsiniz.

1. Düzenli olarak elleri yıkama

- ▶ Eve geldiğinizde,
- ▶ Yemek hazırlamadan önce ve hazırlarken,
- ▶ Öğünlerden önce,
- ▶ Tuvalette gittikten sonra,
- ▶ Burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra,
- ▶ Hastalara temas etmeden önce ve ettikten sonra,
- ▶ Hayvanlara temas etmeden önce ve ettikten sonra.



2. Elleri iyice yıkama

- ▶ Elleri akan suyun altına tutun,
- ▶ Her tarafını sabunla ovalayın,
- ▶ 20 ila 30 saniye zaman ayırın,
- ▶ Akan suyun altında durulayın,
- ▶ Temiz bir havlu ile kurulayın.

3. Elleri yüzden uzak tutma

- ▶ Ellerinizi yıkamadan ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmayın.



4. Doğru öksürme ve hapşırma

- ▶ Öksürürken ve hapşırırken diğer insanlara karşı mesafe bırakın ve sırtınızı dönün.
- ▶ Bir kağıt mendil kullanın ya da dirseğinizi ağızınızın ve burnunuzun önüne koyun.



5. Hastalık durumunda mesafe bırakma

- ▶ Evde istirahat edin.
- ▶ Bulaşma riski devam ettiği sürece yakın temasta bulunmaktan sakının.
- ▶ Aynı bir odada bulunun ve mümkün olduğunca ayrı bir tuvalet kullanın.
- ▶ Yemek takımlarınızı veya havlularınızı başkaları ile birlikte kullanmayın.



6. Yaraları koruma

- ▶ Yaraları bir yara bandı veya pansuman ile kapatın.

7. Evin temiz olmasını sağlama

- ▶ Özellikle mutfak ve banyoyu, bilinen temizleyiciler ile düzenli olarak temizleyin.
- ▶ Temizlik bezlerini kullandıktan sonra iyice kurumaya bırakın ve sık sık değiştirin.



8. Gıdaları hijyenik işleme

- ▶ Hassas gıdaları daima serin bir şekilde muhafaza edin.
- ▶ Çiğ hayvansal ürünlerin çiğ olarak tüketilen gıdalara temas etmesini önleyin.
- ▶ Eti en az 70°C'de ısıtın.
- ▶ Sebze ve meyveleri iyice yıkayın.

9. Bulaşık ve çamaşırları sıcak yıkama

- ▶ Yemek ve mutfak gereçlerini sıcak su ve deterjan ile veya bulaşık makinesinde temizleyin.
- ▶ Yıkama bezlerini, temizlik bezlerini, ve el havlularını, lifleri, çarşafları ve iç çamaşırlarını en az 60°C'de yıkayın.



10. Sürekli havalandırma

- ▶ Kapalı odaları günde birkaç defa birkaç dakikalığına havalandırın.