

HIGIĒNA



Cīņai pret vīrusu – ziepes un ūdens

Mazgā rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pirms pieskaršanās sejai, pēc tualetes apmeklējuma.



Dezinfekcija rokām drošiem pieskārieniem

Ja nav iespējas nomazgāt rokas – dezinficē rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem. Jāatceras, ka arī skārienjutīgās ierīces ieteicams regulāri tīrīt, izmantojot dezinfekcijas līdzekļus.



Nepieskaries sejai

Izvairies no pieskaršanās sejai (acīm, degunam un mutei) ar nemazgātām rokām.



Distance un nekāda kontakta ar apslimušajiem

Izvairies no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi, jābūt vismaz divu metru distances ievērošanai.



Pasargā sevi un citus, šķaudot un klepojot pareizi

Klepojot un šķaudot nosedz muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmet atkritumos, un pēc tam uzreiz nomazgā rokas.



Tīras un drošas rotaļlietas

Katru dienu jāveic rotaļlietu mitro tīrīšanu vai mazgāšanu, izmantojot mazgāšanas līdzekļus, tādēļ pirmsskolas izglītības iestādēs neizmanto mīkstās rotaļlietas, kuras nav iespējams mazgāt regulāri.



Tīras un drošas virsmas

Regulāri tīri un dezinficē virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki, izmantojot sadzīvē lietojamus dezinfekcijas līdzekļus.



Kārtība, tīrība un svaigs gaiss telpās

Regulāri jātīra un jāvēdina telpas.

PAR ATBILDĪGU RĪCĪBU!