

## ÁLTALÁNOS HIGIÉNÉS AJÁNLÁSOK AZ INFLUENZA MEGBETEGEDÉSEK MEGELŐZÉSÉRE



Influenzaszerű tünetek esetén a teljes gyógyulásig tartózkodjon otthonában!

Köhögéskor, tüsszentéskor zsebkendővel takarja el orrát és száját!

A használt zsebkendőket azonnal helyezze a táskájába, vagy zárható szemeteszsákba!

Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal, különösen orrfújás és a zsebkendő kidobása után! Ezzel megakadályozhatja, hogy a szabad szemmel nem látható kórokozók a kezéről tárgyakra, felületekre, onnan mások kezére, nyálkahártyájára kerüljenek.



Rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, gyakran érintett kemény felületeket (kilincs, villanykapcsoló, csaptelep, számítógép billentyűzete ill. egere, WC-lehúzó, asztal, stb.)!

Kerülje a zsúfolt helyeket, különösen a zsúfolt, zárt helyiségeket! Igyekezzen legalább 1 m távolságot tartani más személyektől!

Kerülje a kézfogást!

Amennyiben influenzaszerű tünetei vannak, használjon eldobható szájmaszkot olyankor, amikor feltétlenül szükséges a lakását elhagynia, vagy másokkal közeli kontaktusba kerül, esetleg betegvizsgálatra várákozik! Ezzel megelőzheti, hogy másokat is megfertőzzön.