

Инструкция за спазване на лична хигиена на персонала

Във връзка с усложняващата се епидемична обстановка, свързана с разпространението на COVID-19 на територията на страната и с цел превенция на разпространяването на COVID-19 е необходимо да се спазват следните правила за лична хигиена.

I. Хигиена на ръцете

1. Мийте ръцете си често с вода и сапун за поне 20 секунди. Ако вода и сапун не са налични, използвайте дезинфектант на алкохолна основа.
2. Мийте задължително ръцете си:
 - ☹ след кихане или кашляне
 - ☹ когато се грижите за болен
 - ☹ преди, по време на и след приготвяне на храна
 - ☹ преди хранене
 - ☹ след ползване на тоалетна
 - ☹ когато са видимо замърсени
 - ☹ след контакт с животни или техни изпражнения.
3. Избягвайте да докосвате очите, устата и носа си, особено след допир на ръцете Ви до повърхности, предмети и т. н.

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

🕒 Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди



0 Намокрете ръцете си с вода.



1 Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



2 Разтрийте дланите си една в друга.



3 Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



4 Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



5 Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



6 С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



7 С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



8 Изплакнете ръцете с вода.



9 Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



10 Използвайте кърпата, за да спрете водата.



11 Вашите ръце сега са безопасни.

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

 **Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди**



0 Намократе ръцете си с вода.



1 Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



2 Разтрийте дланите си една в друга.



3 Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



4 Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



5 Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



6 С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



7 С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



8 Изплакнете ръцете с вода.



9 Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



10 Използвайте кърпата, за да спрете водата.



11 Вашите ръце сега са безопасни.

Инструкция за спазване на лична хигиена на персонала

II. Респираторен етикет.

1. При кихане и кашляне спазвайте добра респираторна хигиена, т. нар. респираторен етикет - закривайте устата и носа си с еднократни хартиени кърпи за нос, които след употреба изхвърлете незабавно и измийте ръцете си.
2. При невъзможност, използвайте ръкава на носената дреха - свийте ръката в лакътната става, така че предмишницата Ви да покрие носа и устата. Не използвайте дланта на ръката си.
3. Веднага след кихане или кашляне измийте ръцете си с вода и сапун за поне 20 секунди или ги почистете с дезинфектант.
4. Не плюйте на обществени места.
5. Уверете се, че Вие и лицата около Вас правилно прилагате препоръката.

III. Социална дистанция.

Практикувайте социална дистанция:

- ☞ Поддържайте поне 1 метър дистанция между вас и други хора, особено ако някой кашля или киха.

IV. Грижете се за безопасността на храната.

1. Използвайте различни ножове и дъски за рязане на сурово месо и преработени храни.
2. Мийте ръцете си веднага след като сте пипали сурово месо преди да докоснете преработени храни.

СТМ „Екс Мед Консулт“ ЕООД

16.03.2020 г.