

## 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 zsebkendőt 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, távirányító, 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 várakozik! Ezzel megelőzheti, hogy másokat is megfertőzzön.