

Beskyttelse mod vira og bakterier

De 10 vigtigste hygiejneråd

1

Vask dine hænder regelmæssigt

- efter toiletbesøg
- før og efter maden
- efter kontakt med dyr
- når du kommer hjem
- før og efter tilberedning af retter
- når du har pudset næse, har hostet eller nyst
- før og efter kontakt med syge

2

Vask dine hænder grundigt

- skyl dem med lunkent vand
- brug sæbe
- vask dem grundigt fra alle sider
- skyl dem grundigt med vand
- tør dem af

3

Hold hænderne væk fra ansigtet

4

Host og nys korrekt

- hold afstand fra andre personer
- brug et lommetørklæde
- hvis ikke der er et lommetørklæde, nys da ind i ærmet
- smid straks lommetørklædet ud
- vask herefter dine hænder

5

Hold afstand til andre personer

- ingen fysisk kontakt
- undlad at dele personlige genstande

6

Dæk sår til

7

Hold hjemmet rent

- gør regelmæssigt rent
- skift hyppigt pudsekluden

8

Vær hygiejnisk i din håndtering af fødevarer

- læg følsomme fødevarer på køl
- undgå kontakt med rå dyreprodukter
- opvarm kød til minimum 70°C
- vask frugt og grønt

9

Maskinopvask og tøjvask ved høje temperaturer

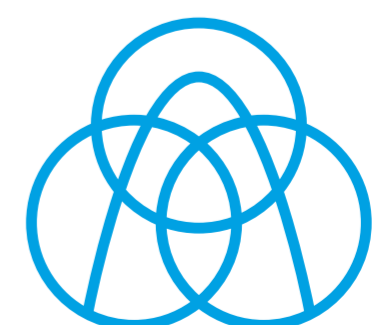
- ved minimum 60°C

10

Udluft hjemmet dagligt i nogle minutter



osh
because we care



thyssenkrupp