

# **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

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



Намокрете ръцете си с вода.



Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



Разтрийте дланите си една в друга.



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.



Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



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



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



Изплакнете ръцете с вода.



Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



Използвайте кърпата, за да спрете водата.



Вашите ръце сега са безопасни.

## ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ С ДЕЗИНФЕКТАНТ НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

**🕒 Продължителност на цялата процедура: 20-30 секунди**

**1a**

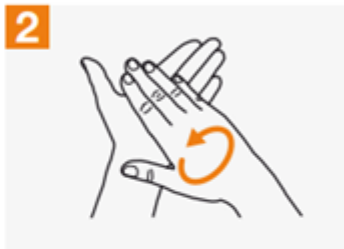


Изсипете или впръскайте дезинфектанта на ръката си, която е оформена като купичка.

**1b**



**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**



Изчакайте дезинфектантът да изсъхне. След като станат сухи, Вашите ръце са безопасни.

## **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.**

1. 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.