

Гигиена в доме во время пандемии. Правила дезинфекции

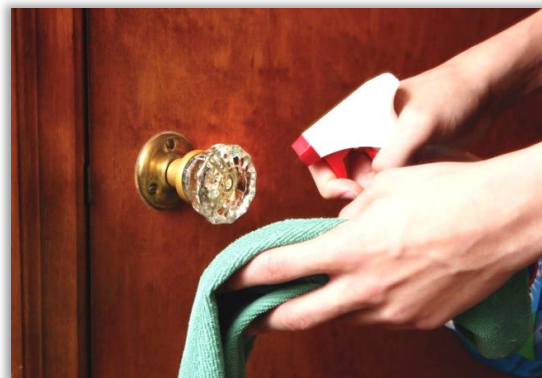
Коронавирус имеет низкую устойчивость к дезинфицирующим средствам и вообще не любит тех, кто соблюдает правила гигиены. Поэтому самое время «наводить чистоту» на своей территории. Вот несколько правил, которые желательно соблюдать.

1. Пришли домой. Что нужно сделать?

Едва закрыли дверь и сняли верхнюю одежду, салфеткой с антисептиком, мыльным раствором или раствором хлорки обрабатываем дверные ручки входной двери, выключатель в прихожей, другие поверхности, которых вы успели коснуться.

После этого сразу помойте руки с мылом. Это самое важное правило.

Намыливаем руки не менее 30 секунд, растираем мыло по ладонной, тыльным поверхностям и между пальцев. Смываем мыло проточной водой.



Какой-то специальной обработки одежды или обуви не требуется.

До того, как распаковать продукты, упаковки можно промыть салфеткой, смоченной антисептиком на основе спирта или использовать водку.

Распакованные овощи надо промыть под проточной водой и обсушить.

Упаковку нужно сразу выбросить, мусорное ведро держать закрытым.

2. Регулярно делайте влажную уборку

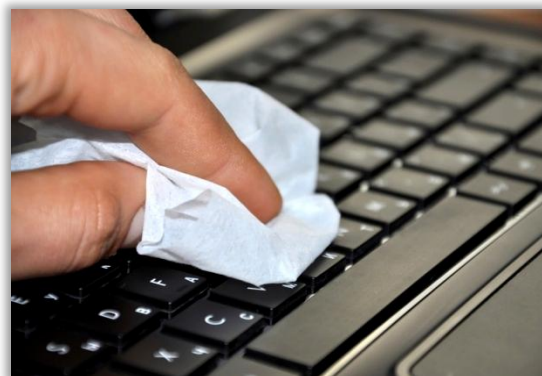
Теперь она должна проводиться чаще, чем раньше. Во время уборки надо соблюдать последовательность: жилая комната – кухня – ванная – туалет. Идем по принципу «от наиболее чистого к грязному».

Первым делом надо протирать поверхности, до которых чаще всего дотрагиваются в доме: столешницы, пульты, дверные ручки и ручки холодильников. Далее можно проводить привычный ритуал, проходя мокрой тряпкой по книжным полкам, шкавам и прочим предметам, собирающим пыль. Не забываем также мыть пол.



Мыть пол, протирать пыль в квартире или доме нужно 2 раза в день. Никакие специальные дезинфекторы не нужны, можно использовать обычные средства, те, что вы применяете обычно. Тряпки по завершению надо тщательно промыть с моющим средством. По возможности использовать одноразовые.

В поверхностям, которым прикасаются чаще всего: дверные ручки, краны, выключатели, столы протирать в конце дня дезинфицирующим средством.



3. Обрабатывайте рабочие поверхности

Это касается предметов, с которыми связана ваша работа. Например, если это компьютер, не забывайте его протирать. Особенно это касается клавиатуры. По возможности проходите по нему спиртосодержащими средствами.

4. Проветривайте помещение

Это одно из обязательных условий эффективной профилактики. Делать это нужно не менее двух раз в день по полчаса как минимум.



Если по каким-то причинам открывать окна нельзя, то следует постараться обеспечить циркуляцию воздуха с помощью электронных вентиляторов.

Проветривать помещения, желательно не менее 5 раз в день, обязательно - спальню перед сном.

5. Следите за температурой в холодильнике

Она не должна превышать +4°C, иначе в пище запускаются процессы гниения, что способствует распространению инфекции.

Кроме того, не забывайте, что есть продукты, которые можно хранить в холодильнике лишь не более нескольких часов, например, — салаты.

6. Соблюдайте правило товарного соседства

Во время эпидемий важно отказаться от термически необработанной пищи.

Что касается хранения продуктов, на отдельной полке холодильника должны размещаться:

- продукты, подвергнутые термической обработке (вареные, тушеные, жареные);
- сырые продукты;
- овощи и фрукты.



Такие продукты как свекла, морковь (на них могут остаться частички земли) нужно поместить в пакеты, чтобы нежелательные микроорганизмы, находящиеся в почве, не распространялись.



7. Не забывайте о гигиене во время еды

Забудьте о том, чтобы есть всем вместе из общей посуды.

Во время обеда у каждого члена семьи должна быть своя тарелка и свои приборы. У каждого блюда на столе должна быть своя вилка или ложка, чтобы накладывать еду в тарелку.

После еды тщательно мойте всю посуду. Помните, что пить из одной кружки тоже нельзя.

Расскажите об этом правиле детям.

8. Ошпаривайте разделочные доски кипятком

Именно здесь чаще всего оказываются сырые продукты. Самое грязное место на разделочной доске - бороздка, оставленная ножом. Поэтому большое количество царапин на поверхности этой кухонной утвари должно послужить для вас сигналом к тому, что пора ее заменить.

Комфортнее всего микроорганизмы чувствуют себя на деревянных досках. Лучше отдать предпочтение пластиковым, стеклянным или мраморным вариантам.



Для сырого мяса и для сырых овощей и фруктов должны быть отведены отдельные доски. Обдавать их кипятком нужно по окончании приготовления пищи и после мытья. Тогда можно быть уверенным в том, что вредные микробы погибли.

9. Мойте раковину в конце дня

Раковину смело можно назвать одним из самых опасных мест на кухне. Если своевременно не обрабатывать ее специальными дезинфицирующими средствами, там с удовольствием размножатся различные патогенные микроорганизмы.

Мыть раковину необходимо, разумеется, по мере загрязнения, а также в конце дня. Не забывайте своевременно прочищать трубы. Засоры приносят с собой грязь и множество «непрощенных гостей».

10. Своевременно меняйте тряпки и губки

Эти предметы - настоящие рассадники всякой гадости. Помните, что для каждой цели должна быть отведена своя ветошь. Одна - для пола, одна - для столешниц, одна - для раковины.

Чем чаще вы будете менять губки и тряпки, тем лучше. По крайней мере, не забывайте делать это хотя бы раз в неделю. Мыть их стоит тоже тщательно, с моющим средством и обязательно оставляем так, чтобы они могли быстро высохнуть.



Не забывайте и о том, что мыть посуду лучше в перчатках.

11. Не сушите полотенца на крючке

Микроорганизмы прекрасно себя чувствуют в складках ткани, особенно если какое-то время полотенце было влажным.

Чтобы избежать стремительного размножения, нужно полностью расправлять полотенце в сухом месте (в идеале туда должно попадать солнце: УФ-лучи - отличные дезинфекторы, но ранней весной это, конечно, проблематично).

Менять полотенца нужно как можно чаще. Выделите каждому члену семьи отдельное полотенце на кухне и в ванной. Стирайте их дважды в неделю при помощи режима кипячения и отдельно от остального белья.

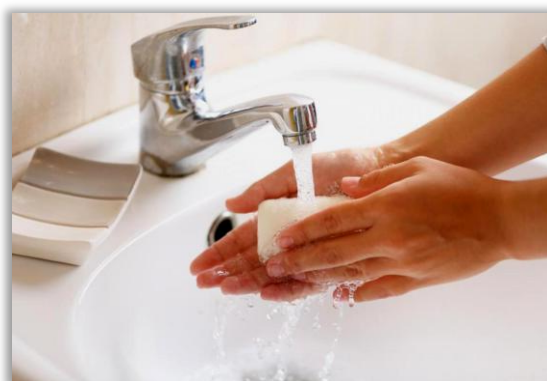
А вообще хорошо бы использовать бумажные полотенца на кухне, которые сразу после использования отправляются в мусорное ведро.



ВАЖНО!!!

12. Обязательно мойте руки

Это самое важное правило. Ведь даже если вы не успели, когда необходимо, смахнуть пыль, но вовремя и правильно помыли руки после соприкосновения с поверхностью, это вас спасет.



Мыть руки нужно обязательно с мылом, в проточной воде не менее 30 секунд. Если рядом нет воды, обрабатывайте руки спиртосодержащим раствором.

ПОМНИТЕ О ЗДОРОВЬЕ!

Соблюдайте режим труда и отдыха.

Это очень важно, когда работаете на удаленке, границы стираются, в результате работа грозит стать круглосуточной. Это недопустимо: из-за переутомления снижается иммунитет.

Спите хотя бы 7 часов в сутки.

ВАЖНО!

Если у близкого человека появились признаки простуды, до прибытия медицинской помощи:

- разместите его в отдельной комнате;
- наденьте маску на близкого и на себя, по возможности наденьте перчатки;
- складывайте использованные маски и бумажные платки в полиэтиленовый пакет и завязывайте его перед тем, как выбросить.

