



ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ФИЛИП САКЕЛАРИЕВИЧ“

гр. Свищов; ул. „Алеко Константинов“ № 24; тел: 0631/6 05 35; e mail: sacelarievich@mail.bg

УТВЪРДИЛ,
ДИРЕКТОР:.....



ПРАВИЛА

ЗА СПАЗВАНЕ НА ЛИЧНА ХИГИЕНА

С помощта на прости мерки за хигиена можете да предпазите здравето на вашето семейство и на всички останали.

1. Не докосвайте лицето си!
2. Избягвайте да докосвате очите, носа и устата си!
3. Не закривайте устата си с ръце при кашляне и кихане!
4. Закривайте устата и носа си със свивката на лакътя или с хартиена кърпичка, когато кашляте и кихате. Незабавно изхвърлете кърпичката!
5. Стойте на разстояние!
6. Стойте на разстояние най-малко 1 метър от хората, които кашлят или кихат!
7. Мийте, мийте и пак мийте ръцете си!
8. Да, наистина го чувате навсякъде, защото е най-добрият начин на защита. Мийте често ръцете си със сапун и вода в продължение на най-малко 20-30 секунди.
9. На забравяйте да миете ръцете си:
 - след издухване на носа;
 - след кихане в кърпичка;
 - след използване на тоалетна;
 - когато излизате и се прибирате в дома си;
 - преди приготвяне на храна;
 - преди хранене;
 - преди поставяне на грим, контактни лещи и т.н.
10. Ако използвате дезинфектант за ръце, уверете се, че той съдържа най-малко 60% алкохол, нанасяйте го върху всички повърхности на ръцете и ги търкайте в продължение на 20-30 секунди, докато усетите, че са сухи.
11. Ако ръцете ви са видимо мръсни, винаги ги мийте със сапун и вода, а после нанесете дезинфектант
12. Студената и топлата вода са еднакво ефективни в унищожаването на микробите и вирусите - стига да използвате сапун и да си миете ръцете по правилния начин!