

# Viral enfeksiyonlar – hijyen korur!

Basit tedbirlerle kendinizi ve başkalarını bulaşıcı hastalıklardan korumaya yardımcı olabilirsiniz.

## En önemli hijyen ipuçları:



**Kol kıvrımına veya bir mendile doğru hapşırın veya öksürün –** ve ardından mendili kapaklı bir çöp kovasına atın.



**Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun –** ellerinizle ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza temas etmekten kaçının.



**Öksürük, nezle veya ateşi olan kişilerle aranızda yeterince mesafe koyun –** devam eden grip ve soğuk algınlığı salgını nedeniyle de.



**Başkalarıyla temas etmekten kaçının –** örn. tokalaşmaktan veya sarılmaktan.



**Ellerinizi su ve sabunla düzenli olarak ve yeterince uzun süre (en az 20 saniye) yıkayın –** özellikle burnunuzu temizledikten, hapşırdıktan veya öksürdükten sonra.

