

Bağıracaq infeksiyalarından necə qorunmalı?

ADI GİGİYENA QAYDALARINA RİAYƏT ETMƏKLƏ!



Bağıracaq infeksiyaları çox ağır nəticələr verə bilən xəstəliklər törədirlər.

Bu infeksiyalar əsasən ilin isti aylarında yayılırlar.

Xəstələnmələrin əsas səbəbi natəmizlik, səliqəsizlik və adi gigiyena qaydalarına əməl etməməkdir.

Adi gigiyena qaydalarına riayət etmək bağıracaq infeksiyalarına qarşı görülən ən

yaxşı tədbirdir. Odur ki, aşağıdakı qaydalara riayət etməyiniz sizi bağıracaq infeksiyalarına yoluxmaqdan qoruyar.

ADI GİGİYENA QAYDALARI:

-Əllərinizi yeməkdən qabaq və hər çirkli işdən sonra mütləq sabunla yuyun.



-Meyvə-tərəvəz və göyertini yeməkdən qabaq diqqətlə yuyun.



-Şəxsi geyiminizi, mənzilinizi və həyətinizi təmiz saxlayın.



-Mətbəxdə ərzaqların saxlanması və yeməklərin hazırlanması zamanı gigiyena qaydalarına əməl edin.



-Südü ancaq termiki emaldan sonra için.

-Qida və məişət tullantılarını tez-tez və nəzərdə tutulmuş yerlərə atın.

-Milçəklərin evlərə və ictimai yerlərə (ələxüsus yemək-

xanalara) daxil olmasına imkan verməyin.



-İçmək üçün mineral, artezian quyuları, bulaq və qaynadılmış sulardan istifadə edin.



-İstirahət yerlərini çirkləndirməyin və başqalarına da bunu etməyə imkan verməyin.

Əgər bu adi qaydalara riayət etmiş olsanız, onda bağırsağ infeksiyalarının və digər yoluxucu xəstəliklərin yayılma yolları kəskin azalar və sizin sağlamlığınızın qorunma ehtimalı daha da yüksək olar.

Gəlin, özümüzün və ətrafdakılarımızın sağlamlığı və xoş əhvalı naminə gigiyena qaydalarına əməl edək!



“Respublika Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzi” PHŞ

Bağırsağ infeksiyalarından necə qorunmalı?

ADİ GİGİYENA QAYDALARINA RİAYƏT ETMƏKLƏ!