



Wie wäscht man sich die Hände richtig?

Die richtige Methode beim Händewaschen ist sehr wichtig. Seife allein genügt nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Erst die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen schafft das.



Wie?

- Die Hände unter fliessendem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen, den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reinigen.
- Die Hände unter fliessendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papier-tuch oder einer Stoffhandtuchrolle (unbenutzte Stelle verwenden) oder sie an der Luft trocknen lassen.

Wann soll man sich die Hände waschen?

So oft als möglich und insbesondere:

- vor der Zubereitung des Essens
- vor dem Essen
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhausekommen
- nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels.

Wann muss man sich die Hände waschen?

- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man schmutzige Hände hat.

Die richtige Seife

- Möglichst Flüssigseife verwenden. Stückseifen bleiben feucht und konservieren die Viren. Deshalb sind die Stückseifen nicht zu empfehlen.

Desinfektionsmittel

- Ein Desinfektionsmittel für die Hände zu benutzen, ist nur empfohlen, wenn keine Möglichkeit besteht, die Hände unter fliessendem Wasser zu reinigen.



Kako se pravilno peru ruke?

Veoma je važno kako perete ruke. Uzročnici bolesti ne mogu se neutralizovati samo sapunom. To se postiže tek kombinacijom sapunjanja, trljanja, ispiranja i brisanja ruku.



Kako?

- Pokvasite ruke toplom tekućom vodom.
- Nasapunajte ruke tečnim sapunom ako Vam stoji na raspolaganju.
- Trljajte ruke dok se ne stvori obilna pena. Pri tome ne zaboravite da dobro operete nadlanice, između prstiju, ispod noktiju i zglobove.
- Brižljivo isperite ruke tekućom vodom.
- Ruke po mogućnosti obrišite papirnatim ubrusom za jednokratnu upotrebu, pamučnim ubrusom sa rolne (pazite da ruke obrišete o čisti deo) ili pustite da se osuše na vazduhu.

Kada treba prati ruke?

Što je moguće češće, a pogotovo:

- pre pripreme obroka
- pre jela
- nakon brisanja nosa, kihanja i kašljanja
- čim se vratite kući
- nakon vožnje javnim prevozom.

Kada se ruke moraju prati?

- nakon upotrebe WC-a
- nakon dodira sa smećem
- kad su prljave.

Odgovarajući sapun

Koristite tečni sapun, ako je moguće, jer obični, čvrsti sapun ostaje vlažan i na njemu se konzerviraju virusi, pa se zato i ne preporučuje.

Dezinfekcijsko sredstvo

Nije potrebno dezinfikovati ruke posebnim sredstvom.



எப்படி நாங்கள் கைகளை சரியாகக் கழுவலாம்?

சரியான முறையில் கைகளைக் கழுவுவது மிக முக்கியம். கிருமிகளைச் செயலிழக்கச் செய்வதற்கு, சவர்க்காரம் மட்டும் போதாது. முதலில் சவர்க்காரமிட்டு, கைகளை உரஞ்சி, தண்ணீரில் கழுவி அதோடு காய விட வேண்டும்.



எப்படி?

- கைகளை ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இளங்குடான தண்ணீரின் கீழ் நனைக்க வேண்டும்.
- கைகளுக்கு சவர்க்காரமிடவும், இயலுமென்றால் திரவத் தன்மையான சவர்க்காரம்.
- கைகளை அவை நுரைக்கும் வரை உரஞ்சவும். அதேநேரம் பின்கை, விரல்களுக்கு இடையில், விரல் நகங்களுக்குக் கீழ், கைழுட்டுக்கள் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்வதற்கு மறக்க வேண்டாம்.
- கைகளை ஓடிக்கொண்டிருக்கும் தண்ணீரின் கீழ் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
- கைகளை காய வைப்பதற்கு, இயலுமென்றால் ஒரு துடைத்தபின் எறியும் பேப்பர் அல்லது ஒரு கை துடைப்பதற்காக உருளைபோல் சுருட்டியிருக்கும் துணிச் சுருளில் (பாவிக்காத இடத்தை உபயோகிக்கவும்) அல்லது காற்றில் காய விடவும்.

எப்போ நாங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும்?

இயலுமான அளவு அடிக்கடி அதோடு விஷேஷமாக:

- சாப்பாட்டை தயாரிக்கும் முன்
- சாப்பிட முன்
- முக்குச் சீறிய பின், தும்மல் அல்லது இருமிய பின்
- ஒவ்வொரு முறையும் வீட்டிற்கு திரும்பி வரும்பொழுது
- எல்லோருக்கும் பொதுவான போக்குவரத்து சாதனத்தை உபயோகித்த பின்

எப்போ நாங்கள் கண்டிப்பாக கைகளை கழுவ வேண்டும்?

- மல சல கூடத்திற்கு போய் வந்த பின்
- கழிவுப் பொருட்களுடன் சம்மந்தப்பட்ட பின்
- எங்களுடைய கைகள் அழுக்காக இருந்தால்

சரியான சவர்க்காரம்

இயலுமான அளவு திரவத் தன்மையான சவர்க்காரத்தை உபயோகிக்கவும். கட்டிச் சவர்க்காரம் ஈரத்தன்மையாக இருப்பதனால் தொற்றுநோயைத் தோற்றுவிக்கும் (பரப்பும்) விஷக் கிருமிகளை அதற்குள் வைத்திருக்கும்.

கிருமிநாசினி

ஒரு கிருமிநாசினியை கைகளுக்கு உபயோகிப்பது அவசியமில்லை.



¿Cómo han de lavarse las manos correctamente?

El modo correcto de lavarse las manos es de gran importancia. El jabón por sí mismo no es suficiente para combatir los gérmenes sino que, para ello, es necesario el proceso completo de enjabonarse, frotarse, enjuagarse y secarse las manos.



¿Cómo?

- Mojar las manos manteniéndolas bajo el agua corriente caliente.
- Enjabonarse las manos, de ser posible, con jabón líquido.
- Frotarse las manos hasta que se produzca espuma. No olvidar limpiarse el dorso de las manos, entre los dedos, bajo las uñas y la muñeca.
- Enjuagar a fondo las manos con agua corriente.
- Secar las manos de ser posible con toallitas de papel de un sólo uso, rollos de toalla textil (servirse de una zona no usada) o secarlas al aire.

¿Cuándo deberían lavarse las manos?

Tan frecuentemente como sea posible, especialmente

- antes de preparar la comida;
- antes de comer;
- tras limpiarse la nariz, estornudar o toser;
- cada vez que llegue a casa;
- tras emplear los medios de transporte públicos.

¿Cuándo tienen que lavarse las manos?

- Tras ir al retrete;
- después de haber estado en contacto con la basura;
- cuando tenga las manos sucias.

El jabón correcto

Emplear jabón líquido de ser posible. Las pastillas de jabón permanecen húmedas y conservan los virus, por este mismo motivo las pastillas de jabón no son recomendables.

Agente desinfectante

No es necesario emplear un agente desinfectante para las manos.



Eller nasıl doğru yıkanır?

El yıkamada doğru yöntem çok önemlidir. Mikropları etkisiz hale getirmek için sabun tek başına yeterli değildir. Ancak sabunlamanın, ovmanın, durulamanın ve kurulamanın bir araya gelmesiyle bu hedef başarılır.



Nasıl?

- Ellerinizi akan sıcak suyun altında ıslatın.
- Ellerinizi sabunla kaplayın, mümkünse sıvı sabunla.
- Ellerinizi, köpürene kadar ovalayın. Bunu yaparken elinizin tersini, parmak aralarını, tırnak altlarını ve bilekleri temizlemeyi unutmayın.
- Ellerinizi akan suyun altında iyice durulayın, sabunları akıtın.
- Ellerinizi, mümkünse tek kullanımlık bir kağıt havluyla ya da kumaş havlu rulosuyla (kullanılmamış bir bölümü kullanın) ya da havayla kurumasını bekleyin.

Elleri ne zaman yıkamalısınız?

Mümkün olduğu kadar sık ve özellikle:

- yemek hazırlığına başlamadan önce
- yemekten önce
- burnunu mendile sildikten, hapşırdıktan ya da öksürdükten sonra
- eve her geldiğinizde
- umumi bir ulaşım aracı kullandıktan sonra.

Ellerinizi ne zaman yıkamak zorundasınız?

- tuvalete gittikten sonra
- çöp attıktan veya çöplerle ilgili bir işten sonra
- elleriniz kirlendiğinde.

Doğru sabun

Mümkün olduğu kadar sıvı sabun kullanın. Kalıp sabunlar nemli kalır ve virüsleri barındırırlar. Bu yüzden kalıp sabunlar tavsiye edilmez.

Dezenfeksiyon maddeleri

Eller için bir dezenfeksiyon maddesi kullanmak gerekli değildir.