

**Consolidarea rețelei naționale de furnizori de îngrijiri
primare de sănătate pentru îmbunătățirea stării de
sănătate a populației, copii și adulți
(inclusiv **populație vulnerabilă**)**

Recomandări privind igiena



Programul „Provocări în sănătatea publică la nivel european” finanțat prin Mecanismul Financiar
al Spațiului Economic European (SEE) 2014-2021
Operator de Program - Ministerul Sănătății, Promotorul Proiectului - Institutul Național de Sănătate Publică

IGIENA LOCUINȚEI

CUM SĂ AVEM O CASĂ PRIMITOARE ȘI BUNĂ DE LOCUIT

Tot ceea ce se întâmplă în casă ne poate ajuta să ne păstrăm sănătatea și să ne ferim de boli. Activitățile din casă precum pregătirea alimentelor, curățenia și îngrijirea casei, curățenia personală, depozitarea gunoiului, îngrijirea copiilor, a persoanelor în vârstă, a persoanelor care sunt bolnave pot să ne expună la acțiunea unor microbi care determină boli.

**Feriți-vă de microbii dăunători
prin curățenie și igienă!
Rupeți lanțul bolilor!**

MICROBII SE POT RĂSPÂNDI ȘI LUA ATUNCI CÂND:

- Pregătiți mâncarea
- Mâncați
- Utilizați toaleta sau schimbați copilul de scutec
- Tușiți, strănutați, vă suflați nasul
- Manevrați haine murdare și așternuturi
- Atingeți suprafețe atinse de alte persoane
- Îngrijiți animale
- Manevrați gunoiul
- Îngrijiți un membru al familiei infectat



5 SFATURI DE IGIENĂ PERSONALĂ PENTRU A ȚINE MICROBII DEPARTE

- Spălați-vă mâinile!
- Spălați-vă fața în fiecare dimineață!
- Faceți o baie generală de 2 ori pe săptămână
- Spălați-vă picioarele și organele genitale în fiecare zi!
- Spălați-vă pe dinți de două ori pe zi!

**Păstrează-ți sănătatea,
înlăturând microbii!**

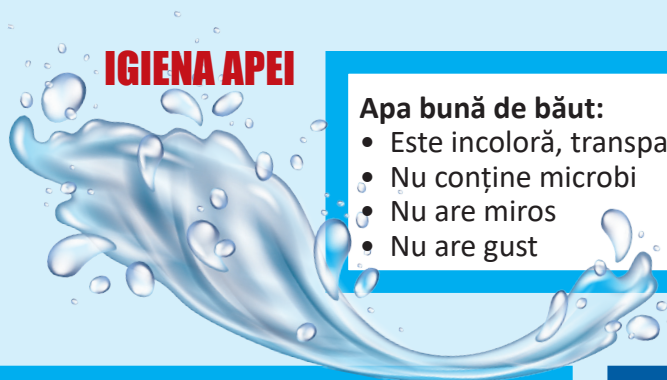
CÂND ȘI CUM SĂ FACI CURĂȚENIE ÎN CASĂ PENTRU A ȚINE MICROBII DEPARTE

- Spălatul cu apă și săpun al suprafețelor din casă scade cantitatea de microbi.
- Curățați suprafețele atinse frecvent: clanțe, mânere, mese, scaune, jucării, birouri, întrerupătoare de curent, tastatura, telecomanda, telefonul!
- Curățați zilnic chiuvetele și toaleta!
- Aerisiți des casa!
- Spălați așternuturile odată pe săptămână cu apă caldă și detergent! Lăsați-le să se usuce bine.

**Cinci boli care se pot transmite
prin atingerea pielii, obiectelor
sau suprafețelor contaminate
cu microbi:**

- Scabia (râia)
- Pediculoza (păduchii)
- Gripa
- Hepatita A
- Boala diareică acută





IGIENA APEI

Apa bună de băut:

- Este incoloră, transparentă
- Nu conține microbi
- Nu are miros
- Nu are gust

Folosiți mereu apă proaspătă pentru:

- băut,
- prepararea alimentelor,
- prepararea băuturilor,
- spălarea fructelor
- și legumelor!

Cinci boli care se pot transmite prin apă

Apa de băut poate fi contaminată sau se poate contamina cu germenii care determină boli precum:

- Hepatita A
- Toxiinfecțiile alimentare
- Diareea
- Viermișorii (oxiuroză)
- Giardia

Semne de alarmă pentru intoxicația acută cu nitrați la copii – Apelați 112

Dacă bebelușul nou-născut este sănătos, fără boală de inimă sau de plămâni cunoscută și apar semne precum:

- Invinețirea buzelor și nasului, a degetelor (mâini, picioare),
- Agitație
- Greutate în respirație
- Diaree/ constipație
- Inimioara bate foarte repede
- Tulburări de conștiență

Cinci sfaturi pentru a avea o apă bună de băut, dacă luați apă din fântână:

- Fierbeți apa, înainte de consum! Prin fierbere se distrug microorganismele și evitați apariția unor boli determinate de acești microbi.
- Păstrați apa în recipiente curate, acoperite!
- Nu aruncați gunoi, bălegar, substanțe chimice în apropierea fântân timerilor!
- Amplasați toaleta departe de fântână!
- Verificați conținutul de nitriți/nitrați al apei la DSP. Atenție! Nitrații nu se elimină prin fierberea apei!
- Calitatea apei de băut trebuie verificată la Direcția de Sănătate Publică, dacă provine din fântână. Este o modalitate de a verifica existența nitriților. Aceștia sunt periculoși pentru copiii mici, dacă la prepararea laptelui se folosește apă contaminată, sau dacă beau această apă.

EXPUNEREA LA AZBEST

Azbestul se poate găsi în casele și în jurul caselor dumneavoastră și este dăunător sănătății!

Unde se poate găsi azbestul?

Azbestul este conținut de materiale de construcție vechi ca:

- mortar,
- plăci de izolare și acoperire,
- plăci de azbociment,
- garnituri,
- izolanți și țevi.

Cinci sfaturi pentru persoanele expuse la azbest

- Efectuați controale medicale regulate
- Vaccinați-vă antigripal
- Vaccinați-vă împotriva COVID-19
- Renunțați la fumat
- Materialele de construcție din azbest se înlocuiesc numai de către firme specializate, în condiții bine controlate!

Expunerea la azbest se asociază cu:

- cancer pulmonar,
- cancer de laringe
- cancer de ovar,
- posibil și cancer de faringe, de stomac și colorectal
- azbestoză.

Dacă construcția este veche, materialele sfărâmi cicioase se pot sparge singure, iar fibrele mici de azbest pot fi inhalate pătrunzând în plămâni, dând afecțiuni grave care provoacă decesul!

Oprește răspândirea infecțiilor! Spală-te pe mâini.



Când?

- Înainte și după ce mergem la toaletă
- Înainte, în timpul și după ce gătim
- Înainte de masă
- După ce ne suflăm nasul, tușim sau strănutăm
- După ce schimbăm scutecul unui bebeluș sau curățăm un copil care a mers la toaletă
- Înainte și după de îngrijim o tăietură sau o rană
- După ce hrănim, atingem sau îngrijim animalele de casă sau din gospodărie
- După ce strângem gunoiul

Cum?

1. Udați-vă mâinile cu apă curată (caldă sau rece) și aplicați săpun.
2. Săpuniți-vă mâinile frecându-le împreună.
3. Spălați-vă mâinile timp de cel puțin 20 de secunde.
4. Clătiți-vă bine mâinile cu apă curată.
5. Ștergeți-vă mâinile cu un prosop curat sau zvântați-le la aer.

Când nu
avem la îndemână
apă și săpun putem
folosi un dezinfectant de
mâini care conține cel
puțin 60% alcool

Protejează sănătatea ta și a familiei! Respectă regulile de igienă a alimentelor.

Igiena alimentelor se referă la manipularea, depozitarea și prepararea alimentelor pentru a preveni infecțiile și pentru a ne asigura că alimentele noastre păstrează suficienți nutrienți pentru ca noi să avem o dietă sănătoasă.

1

Păstrați curățenia

- Spălați-vă mâinile cu apă și săpun înainte, în timpul și după prepararea alimentelor.
- Spălați-vă mâinile cu apă și săpun înainte de a mânca.
- Spălați-vă ustensilele, plăcile pe care tăiați și locul unde gătiți cu apă fierbinte și săpun.
- Protejați bucătăria și zonele în care gătiți de muște, gândaci sau rozătoare.

2

Separați alimentele gătit de cele crude

- Carnea crudă, peștele și ouăle pot contamina alimentele gata de consumat dacă nu sunt păstrate separat.
- Folosiți tocătoare, cuțite și recipiente separate pentru carne crudă și pește.
- Depozitați carnea crudă, peștele și ouăle separate de toate celelalte alimente în frigider.

3

Gătiți cât mai bine alimentele

- Gătiți alimentele cât mai bine, în special carnea, ouăle și peștele.
- Supele, ciorbele și tocănițele trebuie fierte pentru a vă asigura că au atins 70°C.
- Când fierbeți carnea asigurați-vă că zeama este limpede și nu este de culoare roz.
- Înainte de a servi carne sau pește, asigurați-vă că sunt bine gătite.

4

Depozitați alimentele la temperaturi sigure

- Nu lăsați niciodată alimente perisabile afară mai mult de 2 ore.
- Temperatura din frigider trebuie să fie la 4-5° C. Puneți la frigider alimentele perisabile în maxim 2 ore.
- Nu consumați mâncarea gătită dacă a fost păstrată mai mult de 3-4 zile.

5

Folosiți surse de apă și materii prime sigure

- Folosiți apă potabilă, alimente proaspete și sănătoase.
- Spălați bine fructele și legumele, mai ales dacă vor fi consumate crude.
- Laptele crud trebuie fiert înainte de consum.
- Verificați întotdeauna și nu consumați alimente sau băuturi după data de expirare menționată pe ambalaj.