

የፅዳት ደህንነት መጠበቂያ ምክሮች ወረቀት

በፅዳት ኢንዱስትሪ ላይ ከሰራ ጋር የተያያዙ ጉዳዮችን ለመከላከል ተከታታይ የጤናና ደህንነት ምክሮች



የግርግር 2020

ቁጥር 2፣ ጥራዝ 2



እራስዎን ከCOVID-19 ይጠብቁ፡ እጅዎን ይታጠቡ!

እጅ መታጠብ የጀርምቶችን ስርጭት ለመከላከል ከሁሉም ስኬታማ መንገድ ነው። ንፁህ እጆች የጀርም መሰራጨትን ይከላከላሉ እና አካባቢዎን ይጠብቃሉ።

- እጅዎን ቶሎ ይታጠቡ— በተለይ ጀርም ሊይዝዎት እና ሊያስፋፉ በሚችሉበት ጊዜ፡
- ምግብ ከማዘጋጀት በፊት፣ መሃል ላይ፣ እና በኋላ
- ምግብ ከመብላት በፊት
- በቤት ውስጥ በተቅማጥ እና በትውከት የታመመ ሰው ከማስታመም በፊት እና በኋላ
- ቁስል ወይም ቅድ ካማከምዎ በፊት እና በኋላ
- ቦታን ካፀዱ በፊት እና በኋላ – የፀዳ ቦታ ከመንካት በፊት ፣ ያልጸዳ ቦታ ከነኩ በኋላ
- ሽንትቤቶችን ካፀዱ በኋላ
- ሽንትቤት ከተጠቀሙ በኋላ
- ዳይፐር ከቀየሩ ወይም ሽንትቤት የተጠቀሙ ልጆችን ካጸፁ በኋላ
- አፍንጫዎን ከተናፈጡ፣ ካሳሉ፣ ወይም ካስነጠሱ በኋላ
- እንስሳ፣ የእንስሳ ምግብ ወይም የእንስሳ ፅዳጅ ከነኩ በኋላ
- ቡሃላ የቤት እንስሳ ምግብ ከነካኩ ቡሃላ
- ቆሻሻን ከነኩ ወይም የቆሻሻ እቃን ከገለበጡ በኋላ

እጅዎን በትክክል ለመታጠብ አምስት ደረጃዎች፣ ሁልጊዜ፡

1. እጅዎን በንፁህ ውሃ (መቅ ወይም ቀዝቃዛ) ያርጥቡ እናም ሳሙና ይቀቡ።
2. እጅዎን፣ የኋላ እጅዎን፣ የጣትዎችዎን መሃከል፣ እና የጥርፍርዎን ስር ጨምሮ በሳሙና ይሹ።
3. ቢያንስ እጅዎን ለ 20 ሴኮንዶች ይፈትጉ። የሰዕት ቆጣሪ ይፈልጋሉ? "መልካም ልደት"ን ሁለት ጊዜ ይዘፈኑ።
4. እጅዎን በንፁህ፣ የሚፈስ ውሃ ስር ይታጠቡ።
5. ንፁህ ፎጣ በመጠቀም ወይም በአየር ማድረቂያ እጅዎን ያድርቁ።

ሳሙና እና ውሃ መጠቀም ሳይችሉ ሲቀሩ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ

ሳሙና እና ውሃ ካልተገኙ፣ አልኮልን መሰረት ያደረገ ቢያንስ 60 በመቶ አልኮል የሆነ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ። በብዙ ሁኔታዎች ውስጥ ሳኒታይዘሮች በእጅ ላይ የሚገኙ የጀርምቶችን ብዛት በፍጥነት መቀነስ ይችላሉ። ነገር ግን፣ ሳኒታይዘሮች ሁሉንም የጀርም አይነቶችን አያስወግዱም። የእጅ ሳኒታይዘርን ለመጠቀም፡



1. ፈሳሹን ወደ አንዱ የእጅ መዳፍ ያፍስሱ።
2. እጆችዎን በአንድላይ ይሹ።
3. እጅዎ እስኪደርቅ ድረስ በሁሉም የእጅዎ ቦታ ላይ ፈሳሹን ያዳርሱ። ይህ እስከ 20 ሴኮንዶች ይፈጃል።