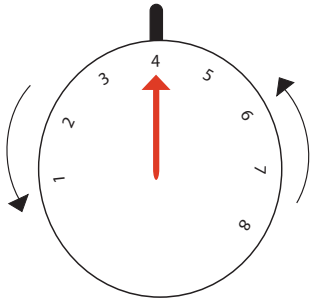
u djece. Kako biste spriječili nastajanje bacila u hrani slijedite ova opća pravila.

- Nakon upotrebe perite daske za sječenje, posuđe i radne površine vrućom vodom i sapunom ili varikinom.
- Meso i povrće sijecite na odvojenim daskama za sječenje.
- Koristite plastične daske umjesto drvenih jer se bakterije teže zavuku u plastiku.
- Nakon spremanja hrane za čišćenje koristite papirne ručnike umjesto tkanine.
- Ne stavljajte kuhano meso na tanjur ili površinu gdje ste držali sirovo meso.
- Svježe mlijeko uvijek čuvajte u frižideru.
- Ne zamrzavajte ponovo već odleđeno meso.
- Ne ostavljajte hranu u otvorenoj konzervi.
- Hlađenje u frižideru podesite na srednje kako biste sačuvali hranu.



"Sačuvajte hranu hladnim frižiderom"

Za više informacija na internetu o sigurnosti hrane i higijeni pogledajte:

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety

• • •

Informacije u ovoj brošuri su preuzete iz materijala koje su sastavili:

European Union Risk Analysis Information Network

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

Ova brošura je finansirana iz fondova Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).

KONTAKT INFORMACIJE:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefon: 202 • 347 • 3507
Faks: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Lična i higijena u kući

Personal and Home Hygiene (Bosnian)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

ZAUSTAVITE ŠIRENJE BACILA - PERITE RUKE

Pranje ruku je najbolji način prevencije bolesti kao što su prehlada i gripa. Bacili se lako prenose s osobe na osobu dodirom. Upotreba "antibakterijskog" ili "dezodorirajućeg" sapuna je najbolji način uništavanja bacila koji šire bolesti.

ČISTO TIJELO VAS ČUVA ZDRAVIM

Kupanjem dezodorirajućim ili antibakterijskim sapunom uništavate bacile koji stavaraju neugodne tjelesne mirise.

Nakon kupanja obucite čistu odjeću i čist donji veš.

Pranje kose šamponom dva puta sedmično može spriječiti perutanje kože glave. Regeneratori mogu spriječiti isušivanje kose nakon pranja. Za različite vrste kose potrebni su različiti šamponi i regeneratori. Pitajte prijatelje i porodicu za savjet.

Šampon koji kupujete u prodavnici ne može usmrtiti vaške. Ako imate vaške, morate otići doktoru da dobijete specijalni šampon.

UČITE DJECU I PORODICU KADA PRATI RUKE SAPUNOM

1. Prije jela, kuhanja i dodirivanja hrane.
2. Nakon upotrebe WC-a.
3. Nakon pranja djeteta ili mijenjanja pelena bebe.
4. Učite djecu i porodicu kako da ispravno peru ruke.

UČITE DJECU I PORODICU KAKO DA ISPRAVNO PERU RUKE

1. Pokvasite ruke pod vrućom vodom.
2. Uzmite sapun i sapunjajte ruke 45 sekundi.
3. Pažljivo operite između prstiju i ispod noktiju.
4. Isperite tekućom vodom i posušite papirnatim ili čistim pamučnim ručnikom.
5. Bacili se mogu zavući ispod noktiju, pa je najbolje nokte kratko rezati.

Dezodorans se stavlja ispod pazuha radi smanjivanja neugodnog mirisa tijela. Dezodoransi mogu biti tečni, u gelu ili u spreju. Mogu ih upotrebljavati i muškarci i žene. Dobra je ideja da njegujete kosu ako idete u školu ili radite.

ČISTO RUBLJE SPRIJEČAVA STVARANJE BACILA

Pranje odjeće i posteljine deterdžentom za rublje najmanje jednom sedmično sprječava kožne osipe.

ČISTA KUĆA SPRIJEČAVA STVARANJE BACILA

Insekti i miševi šire bacile. Često brišite kuhinju i perite podove sapunom i varikinom.

ČISTA KUHINJA SPRIJEČAVA BOLESTI

Bacili se najčešće mogu naći u mlijeku, jajima, peradi, svinjetini, junetini i ribi. Jako su štetni i čak mogu izazvati smrt