

Higjiena personale përfshin

- 1 Pastrimin e trupit çdo ditë
- 2 Larjen e duarve me sapun pasi të shkoni në tualet
- 3 Larjen e dhëmbëve dy herë në ditë
- 4 Mbulimin e gojës dhe hundës me një pecetë (ose mëngë) kur teshtitni ose kolliteni
- 5 Larjen e duarve pas trajtimit të kafshëve shtëpiake
- 6 Larjen e duarve para dhe pas ushqimit



Problemet që mund të hasni nëse keni higjienë të dobët personale:

- 1 COVID-19 dhe sëmundje të tjera infektive
- 2 Diarre
- 3 Infeksione të frymëmarrjes, përfshirë ftohjen dhe gripin
- 4 Dëmtim të lëkurës nga parazitë
- 5 Infeksione në sy që mund të çojnë në verbëri
- 6 Myk në thonjtë e këmbëve
- 7 Prishjen e dhëmbëve

Praktika të mira të higjienës personale



Lani dhëmbët të paktën dy herë në ditë



Pastroni dhomën e gjumit



Hidhni mbeturinat në kosh



I lani duart gjithmonë me sapun



RËNDËSIA E HIGJIENËS SË MIRË DHE MBROJTJES SË MJEDISIT



Një projekt i Agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC

Zbatuar nga:



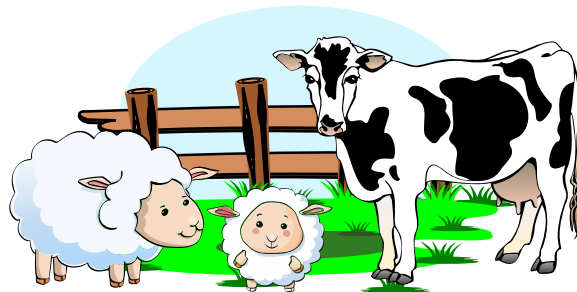
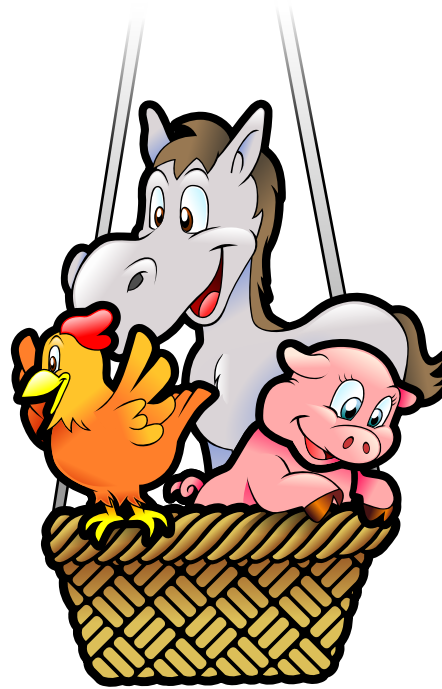
Kujdes me higjienën e ushqimit

Ushqimi që mbahet shumë gjatë në frigorifer, mund të priset dhe të përmbajë mikrobe prandaj duhet bërë kujdes!



Kujdes me ushqimet si bulmeti, frutat ose perimet, pasi mund të ndoten nga duart e pista, uji i papastër ose insektet!

Kafshët duhet të mbahen gjithmonë larg zonës së gatimit dhe burimeve të ujit të pijshëm.



Mbrojtja e mjedisit përfshin:



Mbrojtjen e burimeve të ujit

Mbrojtjen e kafshëve



Kullimin e ujërave të zeza



Asgjësimin e duhur të mbetjeve të ngurta



Higjienën ushqimore
Kontrollin dhe pastrimin e tregjeve

