



Igienizarea locuinței

2020



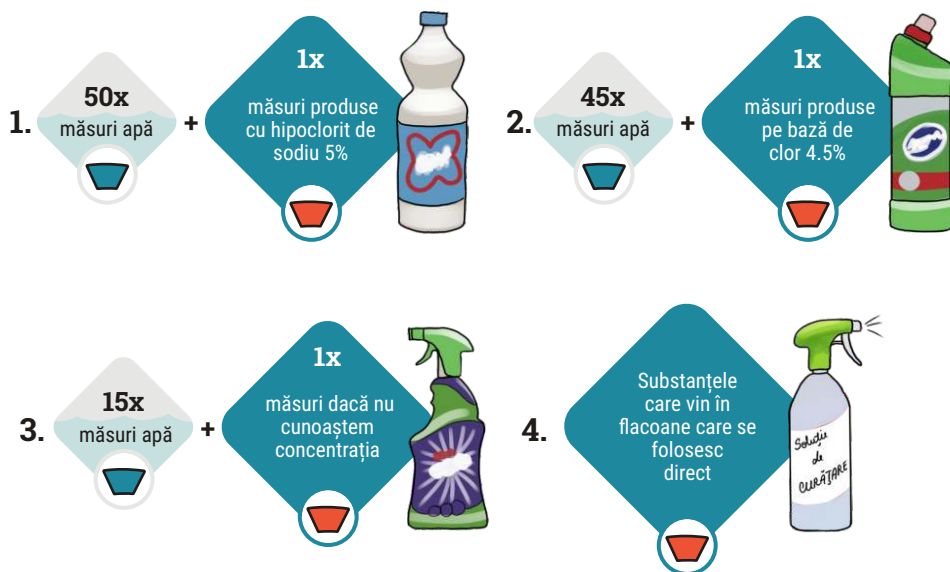
1. Ce și cum să igienizezi?

Ne putem proteja de infecția cu noul virus printr-o igienă bună în cadrul locuinței. Trebuie igienizat și/sau dezinfectat *orice obiect pe care îl aducem de afară*, pentru că nu știm dacă este contaminat. Dacă locuim cu persoane în vârstă, dezinfectarea trebuie făcută mai des pentru le asigura o protecție sporită. Acest obicei ne poate ține departe de majoritatea virusurilor sau bacteriilor care ne pot îmbolnăvi.

Dezinfectarea trebuie făcută cu mănuși și *doar atunci când e nevoie!* Copiii mici și/sau animalele de companie trebuie ținute/ținute departe de substanțele dezinfectante.

Poți pregăti soluții în funcție de mărimea suprafețelor de curățat și de substanța folosită*. Aceste soluții trebuie folosite individual, amestecarea lor poate provoca arsuri. Aici sunt câteva variante din care poți alege:

Pentru suprafețe mari (podea, gresie) folosește una din următoarele:



Pentru suprafețe mici (orice poți atinge, de exemplu: mobilier, întrerupătoare, jucării, mânere, clanțe, corpuri de baie, uși, electronice, electrocasnice, etc.) folosește una din următoarele:

- 1.** alcool
(etanol) de
70%



- 2.** alcool
(propanol)
75%



- 3.** apă
oxigenată
0,5%



Atât pentru suprafețele mari, cât și pe suprafețele mici, lasă soluția să acționeze *măcar 1 minut* înainte de a limpezi sau a șterge cu o cârpă curată. Periodic, spală cârpele sau lavetele la cel puțin 60 de grade în mașina de spălat SAU igienizează-le prin fierbere și ține cont să le folosești *doar pentru a dezinfecta* suprafețele sau obiectele din interiorul locuinței.

2. Pași pentru igienizarea casei

2.1. De fiecare dată când vii de afară

Urmează acești pași simpli pentru a te asigura că nu aduci virusul în casă:



- Descalță-te într-o zonă în care nu calci niciodată cu papucii de casă. Poți delimita zona în care te descalți, lipind o bandă adezivă pe podea. Dacă nu poți face asta, unii medici recomandă să te descalți la intrare, pe un covoraș îmbibat cu soluție de clor.



- După ce te-ai descălțat, pășește numai în afara zonei marcate.
- Încearcă să atingi cât mai puține suprafețe (clanță, întrerupător, etc.) până apuci să te speli pe mâini.
- Ține pantofii cu care mergi afară undeva unde nu pot fi atinși din greșeală de

nimeni, mai ales de copii sau animale de companie.

- Spală-te pe mâini, conform ghidului nostru la adresa <https://sezibland.ro/ghid>
- Pune hainele cu care ai fost afară într-un coș de rufe separat SAU spală-le la cel puțin 60°C SAU lasă-le la aer 1-2 zile, separat de celelalte, înainte de a le purta din nou.
- Spală-te din nou pe mâini.
- Dezinfectează cu soluție (vezi 1.2) toate suprafețele pe care le-ai atins de când ai revenit acasă.

2.2. Cumpărături

Dacă ai făcut cumpărături, după ce ai urmat pașii de mai sus, poți proceda astfel:

1. Împarte suprafața mesei tale în jumătate, lipind de exemplu o bandă de hârtie.
2. Pune toate pungile cu cumpărături într-o parte. Acea parte se consideră murdară.
3. la fiecare produs și igienizează-l, după care mută-l în cealaltă jumătate a mesei, în care vei pune toate produsele, după ce faci la fel cu *fiecare*:

3.1. Cele *ambalate în hârtie* pot sta cel puțin o zi deoparte, înainte de a le depozita sau folosi.

3.2. *Fructele și legumele* pot fi puse separat de cele care sunt deja curate. Pentru a rămâne proaspete, ele trebuie spălate chiar înainte de a fi consumate.

3.3. Dacă un produs are *două ambalaje*, îl poți îndepărta pe cel exterior, păstrând produsul doar în ambalajul din interior.

3.4. Pune în chiuvetă produsele cu ambalaje din *sticlă, plastic, aluminiu* și spală aceste ambalaje cu puțin detergent de vase, apoi clătește-le cu apă.

3.5. Dacă produsul tău nu e *niciunul din cele de mai sus*, dezinfectează ambalajul cu soluția dezinfectantă pentru suprafețe mici și așteaptă un minut înainte de a-l trece în partea curată a mesei.

3.6. Chiar și *banii* pot fi dezinfectați sau spălați cu apă caldă și detergent de vase.

4. Pune pungile în care ai transportat cumpărăturile cel puțin 3 zile* deoparte (dacă sunt din plastic), înainte de a le refolosi. Dacă vrei să le arunci, o poți face închizându-le pe toate într-un sac separat.

* van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber Și, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. "Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1". <https://doi.org/10.1101/2020.03.09.20033217>

5. Dezlipește banda și dezinfectează masa.

Dacă ai primit *acte sau documente* și vrei să le igienizezi, lasă-le deoparte între 24 și 72 de ore, în funcție de material (vezi secțiunea 4).

Dacă ai un *animal de companie* pe care îl scoți la plimbare, curăță-i măcar lăbuțele înainte să intre în casă. Dacă are blana murdară, trebuie spălată și ea.

Excepții la amenajarea zonei de intrare, metode opționale de curățare, produsele cu două ambalaje și altele găsești în **ghidul nostru complet** la adresa <https://sezibland.ro/ghid>.

Ai pus în practică tot până aici? Dacă da, acum ești în siguranță în casa ta!

2.2. În mașina personală

Dacă ai de făcut multe drumuri cu mașina, fie doar cumpărături, poți alege un loc în mașină unde să pui lucrurile în „carantină”, pe care nu uita să le igienizezi, mai ales dacă le aduci în casă.



În mașină, masca **nu** te ajută, mai ales când ești singur sau cu persoane cu care locuiești, doar scazi durata ei de eficiență (vezi secțiunea *Cum să folosești masca*).

Autoturismul este în mod practic un obiect personal, deci este mai eficient să **nu** folosești mănușile când conduci sau când ești în mașină. Purtând aceleași mănuși în mașină ca afară, există riscul să contaminezi interiorul mașinii. Dacă ai folosit deja mănuși, dă-le jos și închide-le într-o pungă, dezinfectează-ți mâinile și lucrurile pe care le-ai atins cu mănușile.

2.3. Dezinfectarea casei tale

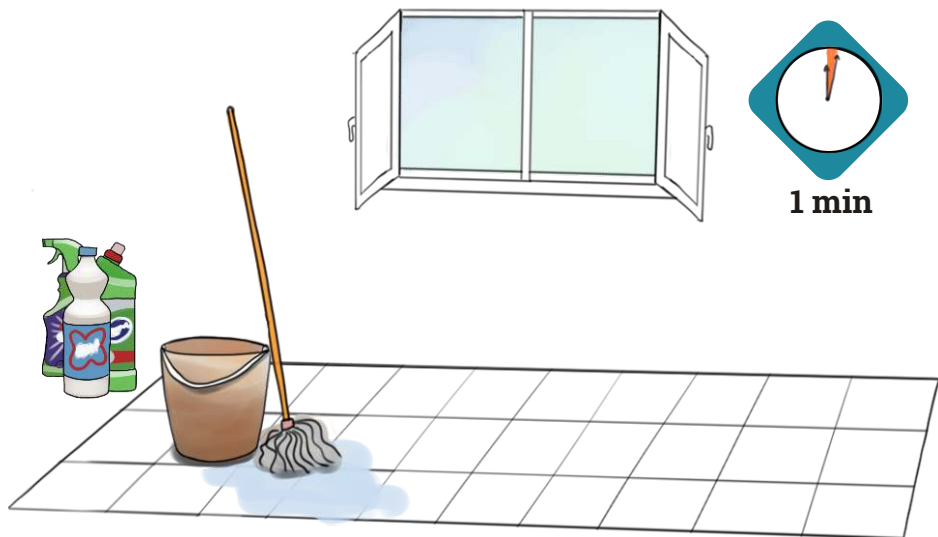
E necesar să dezinfectezi casa ta doar când crezi că mai multe obiecte mari și/sau mici ar putea fi contaminate. Pentru dezinfectare urmează acești pași:

1. După curățenia obișnuită a locuinței, dezinfectează suprafețele mici, mai ales zonele care sunt atinse des.
2. Prepară soluția cu dezinfectant pentru suprafețe mari, conform punctului 1.1.
3. Umezește mopul sau cârpa în soluție și spală întreaga suprafață a podelei casei tale, având grijă să nu lași zone neacoperite.
4. Nu lăsa alți membri ai familiei să intre în zona curățată cât timp aceasta este încă udă și dacă tălpile lor nu sunt curate.
5. Așteaptă să se usuce sau, dacă dorești să clătești, așteaptă măcar un minut înainte de a clăti.

Dezinfectează locul unde lași pantofii de afară mai des decât restul casei.

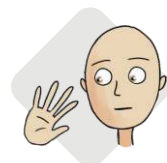
Suprafețele cu parchet sau lemn, pot fi curățate cu detergent pentru parchet, dacă nu intri niciodată cu încălțăminte de afară.

Aerisește cât mai des locuința, mai ales după ce ai folosit produse de curățat, pentru că acestea pot fi iritante. După această dezinfectare, casa ta este curată și o poți menține așa o perioadă îndelungată respectând regulile de igienă din acest ghid.



3. Când să te speli pe mâini?

3.1. Înainte de...



a-ți atinge
fața pentru
orice motiv



a atinge obiectele
personale, mai ales pe cele
pe care le apropii de față
(telefonul, cheile, căștile
audio, portofelul și
ochelarii, de exemplu)



a atinge
alimentele



3.2. După...



ce ai intrat în
casă de la
cumpărături
sau plimbare,
etc.



ce ai terminat o
muncă agricolă sau
de îngrijire a
animalelor/serviciul



orice activitate în
timpul căreia ai atins
obiecte/suprafețe
despre care nu știi
cât de curate sunt

4. Cât timp rezistă noul coronavirus pe diverse suprafețe*



Particule
care pot pluti
în aer (aerosoli):
până la 3 ore



Cupru:
4 ore



Carton:
24 ore



Inox:
**48 ore
(2 zile)**



Plastic:
**72 ore
(3 zile)**

* van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber ŞI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. "Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1".
<https://doi.org/10.1101/2020.03.09.20033217>

5. Masca și mănușile



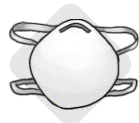
5.1. Când să folosești masca

În perioada aceasta, este recomandat să porți mască de fiecare dată când ieși din casă, când mergi la cumpărături, când mergi la serviciu, pe scurt, oricând ai contact cu oameni și nu poți păstra mereu o distanță de 1,5-2 m (cam 2 lungimi de braț). Masca nu este o soluție împotriva infecției, dacă nu este folosită corect!

5.2. Cum să folosești masca



Măștile simple albastre/verzi te protejează maxim 4 ore, dar dacă se umezesc din orice motiv, nu mai sunt eficiente și trebuie înlocuite.



Celelalte măști (ffp1, ffp2, ffp3) pot fi purtate maxim 8 ore. Pune masca *doar* cu mâinile curate și în rest nu trebuie să atingi partea albastră/verde a măștii.

Când o dai jos, fă-o prinzând elasticul de la o ureche. O mască pusă corect acoperă nasul și gura, iar marginea care e întărită de firul metalic se modelează pe nas, deasupra nărilor.

Poți folosi în loc de mască, o eșarfă sau un batic, pe care le poți spăla la minim 60°C și călca la temperatură mare (asigură în jur de 50% protecție, dar mai bine decât nimic*).



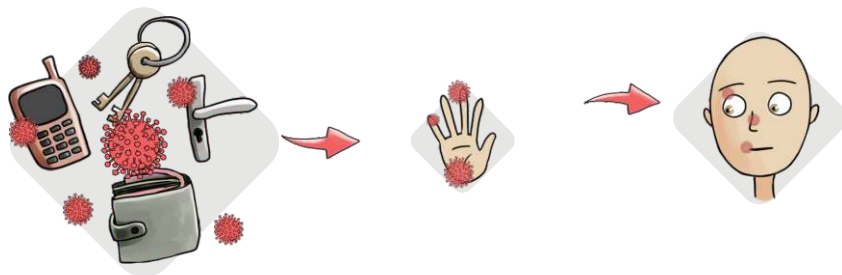
Masca nu protejează pe nimeni dacă nu acoperă gura și nasul



5.3. Când și cum să folosești mănușile

CÂND? În oraș, la cumpărături, la plimbare, în afara casei, când folosești substanțe pentru igienizarea casei.

CUM? Având grijă mai ales când le dai jos, încercând să nu atingi cu pielea suprafața lor exterioară, dar pentru siguranță e bine totuși să te speli pe mâini după aceea. Poți să le arunci sau le lași deoparte pentru câteva zile, închise într-o pungă. *trebuie* să dezinfectezi *toate* obiectele și suprafețele pe care le-ai atins cu acestea, dacă vrei să fii sigur că sunt curate.



Masca, mănușile și șervețelele aruncate la întâmplare sunt o sursă de microbi atât pentru tine, cât și pentru ceilalți și poluează mediul! Nu uita să le arunci la gunoi după ce le-ai folosit sau să le pui separat de cele curate, într-o plasă.



Un material realizat de echipa
sezibland.ro

