

Toromarika omena ny olona izay hiantona any an-trano

Surveillance de votre état de santé

- Fakana ny afanana in-droa isan-andro
- Toromarika raha miha-ratsy ny toe-pasalamana, dia miantso ny dokotera mitsabo anao ka raha toa ka tsy azo izy, dia ny SAMU Centre 15.

Fihiboana

- Atao ao anaty efitra mitokana, azo drivotra tsara, mba ampihena ny fikasokasoana amin'ny hafa, sy mba hapihenana ny fiparitaka ny aretina.
Raha toa ka misy WC maromaro dia tokony atokana ny an-ilay olona arahi-maso.
Raha toa ka WC hikabanana dia tsy maintsy entitra amin'ny fahadiovana (diovana amin'ny ilay Eau de Javel na lamba famonoana bibikely)
- Hajao ny elanelana mba ho fiarovana
Tsy maintsy manaja ny elanetana roa metatra.
- Fadio ny mifanerasera amin'ny olona marefo.

Fanasana tanana

- Zava dehibe io, sasao tsara amin'ny solution hydro-alcoolique (indrindra raha toa ka hikasika ny tareha) na amin'ny savony in'efatra na in'enina isna-andro.

Faritra azo raisin-tanana

- Misy amin'nizy ireny no tena mora mampiparitaka nu otrik'aretina ka tokony ho diovina tsara mihitsy (smartphone, ny varavarana....)

Torohevitra momban'ny lamba sy lamba mpandrinany

- Ny tena tsara, raha toa ka azo atao dia ny tsy salama ihany no manao azy.
- Tsy hakopaka lamba sy lamba mpandrinany.
- Ny lamba ho sasana dia tonga dia entina atao a naty ny milina fanasan-damba fa tsy apetrpetraka.
- Ho an'ny efa voamarina fa marary dia tsy maintsy atao ao anaty ny milina fanasan-damba, 60° mandritan'ny telopolo minitra fara fahakeliny ny lamba mpandrinany

Fahadiovana ny toerana-ponenana

- Ireto ny fomba sy fepetra arahina raha hanadio ny toerana-ponenana
 - Aza mampiasa aspirateur
 - Diovy ny lamba fanadiovana ny gorodona amin'ny rano fanadiovan-javatra
 - Maka indray ny lamba fanadiovana ny gorodona hafa mba hanakobanana azy amin'ny rano madio
 - Avelao ho maina
 - Avy eo dia diovy amin'ny Eau de javel voatapkoa 0,5% na chlore (iray litatra ny javel 2,6% dia ampiana rano 4 litatra