



Tudnivalók a fertőző betegségekről



A fertőző betegségek leggyakrabban az alábbi módon terjedhetnek:

- levegő útján, amikor a kórokozók váladékcseppekhez vagy apró szemcsékhez tapadnak, amelyek hosszú ideig a levegőben tartózkodnak, nagy távolságokat megtéve; cseppfertőzés során a tüszögéssel vagy köhögéssel kis távolságokra eljutó cseppek terjesztik a kórokozókat;
- közvetlen érintkezéssel (pl. kézfogással), légúti váladékkal szennyezett tárgyak, használati eszközök közvetítésével.

A fertőző betegségek több fázisban zajlanak:



Hogyan lehet megelőzni a fertőző betegségeket?

Forrás

- **beteg elkülönítése,** mozgásának akadályozása, közvetlen kontaktok megfigyelése stb.

Terjedés

- **kézmosás, takarítás, fertőtlenítés, köhögési etikett,** szúnyogirtás stb.

Fogékony személy

- **védőoltás,** immunrendszer erősítése stb.



Röviden a koronavírus fertőzésről (COVID-19)



- A fertőzés forrása **a beteg és a tünetmentes ember**, aki a vírust üríti.
- Az emberről-emberre történő terjedés jellemzően cseppfertőzéssel és a fertőzött váladékokkal történő **közvetlen vagy közvetett** érintkezéssel történik.
- **A lappangási idő általában 5-6 nap** (1-14 nap).
- Az új koronavírussal történő fertőződés esetén légúti mintákból a tünetek megjelenését megelőző 1-2 napban kimutatható a vírus, **a beteg a tünetek megjelenése előtti 48 órában fertőző lehet**. Enyhe megbetegedés esetében 8 napig, kórházi megbetegedések esetén körülbelül 3 hétig becsülik a vírus-ürítést.

- **A betegség tünetei és azok gyakorisága:**

Láz (88-93%)

Köhögés (59-82%)

Fáradékonyság (44-70%)

Étvágytalanság (40-84%)

Légszomj (31-40%)

Izomfájdalom (11-35%)

Fejfájás

Torokfájás, orrdugulás

Hányinger, hányás, hasmenés

Szag- és ízérzékelés zavara

- **A koronavírus kezelése támogató terápiával történik**, mivel jelenleg még nincs olyan ellenszer, ami specifikusan erre a vírusra hatna. A kezelés célja a beteg tüneteinek enyhítése, az életfunkciók stabilizálása és a szövődmények kialakulásának megelőzése.



MEGELŐZÉS

Mosson kezet rendszeresen és alaposan szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezét alkoholos kézfertőtlenítővel!

hazaérkezés
után

ételkészítés
előtt és
közben

étkezés
előtt

WC
használatot
követően

tüsszentés,
köhögés,
orrfújás után

beteggel
érintkezés
előtt és után

állatokkal
vagy állatok
ürülékével való
érintkezés után



**Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon,
illetve csak kézmosást követően!**

A kezeket hideg vagy meleg folyóvízzel kell benedvesíteni (lényeges, hogy folyóvíz és nem állóvíz, pl. mosdókagylóban)

- Alaposan be kell szappanozni a kezeket dörzsölő mozdulatokkal, beleértve a kézfejet, az ujjak közti részeket és a köröm alatti területeket is.
- Legalább 20 másodpercig kell dörzsölni a kezeket (ez segít eltávolítani kórokozókat).
- Alaposan le kell öblíteni a kezeket folyóvízzel.
- Tiszta törölközővel vagy papírtörülkövel kell a kezeket megszáritani, vagy hagyni megszáradni a levegőn.
- Fokozottan figyeljünk a hüvelykujjra, a csuklóra, az ujjak közötti részekre és a köröm alatti területre.
- A gyakori kézmosás kiszáradhatja a bőrt, ezért javasolt valamilyen kézápoló használata is!

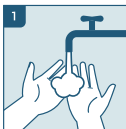
A fertőtlenítő kézmosás menete

Látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást, egyébként kézhigiénéhez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést.

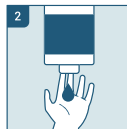
**A kézmosás javasolt időtartama:
40-60 másodperc**



A művelet időtartama: **40-60 másodperc**



1 Nedvesítjük be vízzel a kezünket.



2 Adagoljunk megfelelő mennyiségű folyékony szappant a tenyerébe.



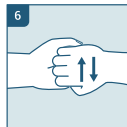
3 Dörzsöljük össze a két tenyerünket.



4 Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összehajlítjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.



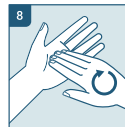
5 Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



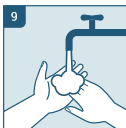
6 Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horgszerűen összekaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.



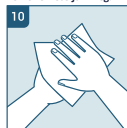
7 Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltunk kezet.



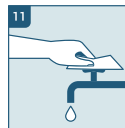
8 Az egyik kéz ujjhegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, oda-vissza, majd váltunk kezet.



9 Folyó vízzel alaposan öblösük le a kezét.



10 Kézszárításhoz egyszerűen használatos papírrőlőt alkalmazzunk.



11 A vízcsapot a papírtörő segítségével zárjuk el (vagy könyökkel a könyökkaros orvosi csaptelepét).

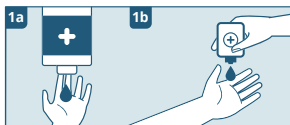


12 Kezeink biztonságosak.

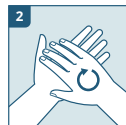
Az alkoholos kézbedörzsölés menete

Kézhygiénéhez alkalmazzunk alkoholos bedörzsölést. Antibakteriális szappanos kézmosást akkor alkalmazzunk, ha a kezek láthatóan szennyezettek.

 A művelet időtartama: **30 másodperc**



Az adagolóból megfelelő mennyiségű kézfertőtlenítő szert juttassunk a tenyerébe.



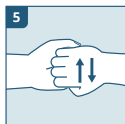
Dörzsöljük össze a két tenyerünket.



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.



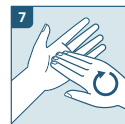
Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



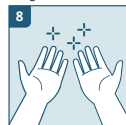
Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összekaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.



Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezét.



Az egyik kéz ujjbegyét dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, oda-vissza, majd váltsunk kezet.



Kezeink biztonságosak.



Köhögési, tüsszentési etikett



**Köhögéskor,
tüsszentéskor
papírzsebkendővel
fedje az orrát, száját.**



**Ha nincs kéznél
zsebkendő, a könyökhajlatába
köhögjön, tüsszentsen.**



**A zsebkendőt
csak egyszer használja,
utána dobja el.**



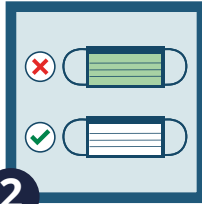
**Alaposan mosson kezet folyó
vízzel és (folyékony) szappannal,
majd alaposan törölje
meg a kezét
eldobható kéztörölővel.**

Az orr-szájmaszk helyes felhelyezése 6 lépésben



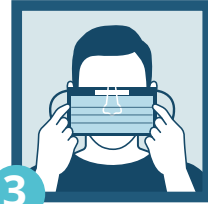
1

Végezzünk mindig alapos kézmosást a maszk fel-, vagy levétele előtt.



2

A maszk színes felszíne mindig kívül, a fehér belső része a viselője arca előtt legyen.



3

A maszkot mindig a rögzítőknél fogva vesszük fel-, vagy le.



4

A maszk mindig fedje az orrot, a szájat és az állat is.



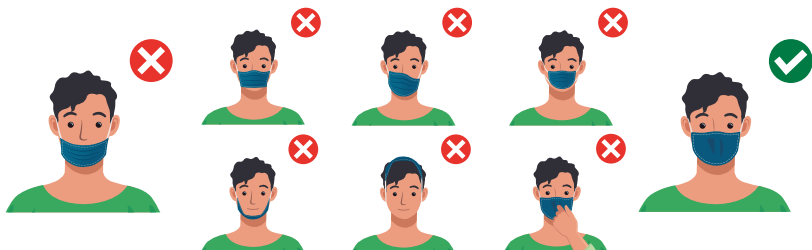
5

A maszk középső fém rögzítőjével, nyomással illessze a maszkot az ornyeregbe.



6

Ellenőrizze a levegő szivárgását, és kilégzéssel, ügyeljen rá, hogy az arca felhelyezett maszkon körkörösén ne legyenek hézagok.



A saját védelmünk és a légúti kórokozók terjedésének megakadályozása érdekében az alábbiak betartása szükséges

Rendszeresen és alaposan mosson kezet vagy alkalmazzon kézfertőtlenítőt és fertőtlenítse környezetét!

Köhögéskor és tüsszentéskor takarja el az orrát és száját zsebkendővel, utána dobja ki a zsebkendőt és mosson kezet!

Kerülje el a köhögő, légúti tüneteket mutató embereket, a nagy tömeget!

Lázas beteggel lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját!

Ne menjen olyan környezetbe, ahol nagy a valószínűsége a fertőzésnek!

Szellőztessen gyakran! Ez vonatkozik az otthonra, az irodákra, minden zárt térre.

Fordítson fokozott figyelmet immunrendszere erősítésére!

Az orr-szájmaszk viselése javasolt.

A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a kézfogást, a puszit, a baráti ölelést tanácsos mellőznie.

Tartsunk 1,5-2 m távolságot másoktól!

Tartsa be a munkahely koronavírus fertőzés megelőzésére vonatkozó eljárásrendjét!