

A fertőző betegségek megelőzéséről röviden

Számos minket fertőző vírus és baktérium emberről emberre cseppfertőzéssel terjed. A kézfogással, puszival járó testérintkezés, közös használatú tárgyak (pl. járművek kapaszkodói, kilincsek, telefonkagyló, italautomaták nyomógombjai, textiltörülközők, pénzérmék, számítógép billentyűzet, bútorok, WC-deszka, stb.) érintése, vagy a kórokozót hordozó személy köhögésekor, tüsszentésekor a levegőbe kerülő számos apró folyadékcsepp, mely kórokozók sokaságát tartalmazza, növeli annak kockázatát, hogy megfertőződjünk. A kórokozók az ép bőrön legtöbbször nem, ugyanakkor a testnyílásokon (pl. orr- és szájnyílás), a szem szaruhártyáján, nyálkahártyákon keresztül könnyen beléphetnek szervezetünkbe.

Néhány egyszerű szabály betartásával sokat tehetünk azért, hogy csökkentsük megfertőződésünk esélyét:

I. Odafigyelés önmagunkra:

-Figyeljünk jobban az általános személyi higiéniánkra

-tisztálkodjunk rendszeresen a fogmosást is beleértve

-cseréljük kellő rendszerességgel és tartsuk tisztán ruházatunkat, törülközőnket és ágyneműnket

-mossunk rendszeresen és alaposan kezet kéztisztító szerrel (legalább szappannal, vagy kézfertőtlenítővel) és vízzel

-a mosdószivacsot, fogkefét, mosogatóruhát használat után érdemes alaposan átöblíteni, majd következő használatig kiszárítani, stb.

-Kerüljük el, hogy szennyezett kezünkkel a szemünkbe, szánkba nyúlunk.

-Szükség esetén egyszer használatos, tiszta papírtörülkőt, zsebkeendőket, kézfertőtlenítő keendőket használjunk – papírzsebkeendő mindig legyen nálunk.

-Az általunk használt helyiségek levegőjét rendszeres átszellőztetéssel próbáljuk frissen tartani.

-Próbáljuk elkerülni a fertőződés veszélyét jelentő helyeket, pl. tömegközlekedési eszközök, nyilvános WC-k, tömegrendezvények és más zsúfolt helyek, tömeges megbetegedéssel fenyegetett/sújtott helyek/térségek, stb.

Fontos arra is odafigyelnünk, hogy

-étkezés előtt mindig mossunk kezet, továbbá kerüljük el, hogy kezünkkel fogjuk meg az ételmet, amit elfogyasztunk

-vegyük figyelembe, hogy az élelmiszerek felületéről (pl. almahéj), vagy csomagolásáról (pl. üdítős dobozról) evéskor, iváskor kórokozók juthatnak a testünkbe, ha lehet, tisztítsuk meg azokat

-WC-használat előtt is és azt követően is kezet kell mosnunk

-a tüszentés, köhögés zsebkendőbe történjék: a szennyezett zsebkendőt ki kell dobni, utána tanácsos az azonnali kézmosás

-a testkontaktust érdemes elkerülnünk: kézfogás, puszi, ölelés

-a közös használatú, szennyezett tárgyakkal való felesleges érintkezést kerülnünk kell: érintésük után tanácsos az azonnali kézmosás

-a lázas, illetve a fertőző betegség tüneteit mutató személyeket lehetőleg kerüljük

-amennyiben bőrünk megsérül, a sebet megfelelően el kell látni és be kell kötözni

II. Immunrendszerünk működésének segítése:

-megfelelő ásványi anyag és vitaminbevitel útján (ha lehet, sokoldalú táplálkozással)

-elegendő folyadékbevitellel, a folyadékhiányos állapot megelőzésével

-rendszeres testmozgással a szabad levegőn

-a pihenőidőnk megfelelő kihasználásával

-a meghűlést okozó helyzetek elkerülésével (a szabadban tartózkodás az évszaknak, időjárásnak megfelelő ruházatban történjék)

-időben felvett védőoltásokkal

-a légutaink védekező képességét csökkentő dohányzás mellőzésével

III. Önfigyelés:

Ha a fertőzés egyértelmű tüneteit észleljük, a legjobb, ha orvoshoz fordulunk (először tanácsos telefonon felvenni a kapcsolatot) és kerüljük a közösséget, ezzel védve magunkat egy újabb fertőzéstől, másokat pedig attól, hogy mi magunk fertőzzük meg őket. Otthoni környezetben többnyire a gyógyulás is gyorsabb főleg, ha betartjuk az orvos utasításait is.

Törekszünk arra, hogy intézményünkben, tegyünk a hatékony megelőzésért, kérjük, gyermeke megfelelő tájékoztatásával segítse munkánkat. Hiszünk benne, hogy a higiénia nem pénz, hanem odafigyelés kérdése.

Köszönöm a figyelmét!