

A VÍRUSFERTŐZÉSEK MEGELŐZÉSE

A vírusok elleni védekezés első és legfontosabb lépése a higiéniai szokások kialakítása és azok betartása.

Beköszöntött az ősz, elkezdődött az iskola, óvoda, bölcsőde és a gyermekközösségekben ismét jelentkeznek és egyre gyakoribbá válnak a felső légúti megbetegedések.

Szerencsére azonban a megfelelő óvintézkedések betartásával, higiéniai szokásokkal csökkenthető a fertőzésveszély, és megvédhetjük gyermekeinket és magunkat is a fertőzéstől, megbetegedéstől. A gyermekközösségekben a felső légúti betegségek cseppfertőzéssel könnyen és viszonylag gyorsan terjednek.

Egy-egy tüsszentés, köhögés során számos vírus és baktérium kerülhet a levegőbe.

Bizonyos vírusok a használati tárgyakon, játékokon vagy akár az ajtókilincseken is túlélhetnek. A gyermek a szennyezett tárgy érintésével átviheti magára a kórokozót, megérintve az arcát, vagy szájába veszi a kezét és ennek eredményeként a fertőzést könnyebben elkaphatja.

A vírusok elleni védekezés egyéni és közösségi felelősség. Megfelelő megelőző intézkedésekkel hozzájárulhatunk a fertőzéses esetek halmozódásának, esetleg járvány kialakulásának visszaszorításához, és természetesen gyermekünk, magunk és a családtagjaink egészségének védelméhez. Ez a megelőzés nem igényel bonyolult lépéseket, de a megfelelő higiéniai szokások kialakítása és gyakorlása, az immunrendszerünk erősítése, és a tudatos odafigyelés jelentősen csökkentheti a fertőzés kockázatát.

Higiéniai szabályok

Meg kell tanítani a gyermekeinket a megfelelő higiéniai szabályokra és azok betartására, mely rendkívül fontos a különböző

fertőző betegségek megelőzése szempontjából. Mutassunk példát, és figyeljünk a megelőzésre és tartsuk is be ezeket, hiszen a szülői példából tanul a gyermek is.

Rendszeres és alapos kézmosás

A kezünk nap mint nap különböző felületekkel érintkezik, könnyen válhat a vírusok közvetítőjévé. Ezért kiemelkedően fontos a kezek megfelelő tisztítása. A helyes kézmosási technika elsajátítása és napi rutinná tétele jelentősen csökkentheti a fertőzés kockázatát.

A HELYES KÉZMOSÁSI TECHNIKA

LEGALÁBB 20 MÁSODPERCIG TISZTÍTUK KEZÜNKET MELEG VÍZZEL ÉS SZAPPANNAL, ALAPOSAN DÖRZSÖLVE, TISZTÍTUK A KÖRMOKET, AZ UJJKÖZÖKET ÉS A CSUKLÓT IS, A VÉGÉN FOLYÓ VÍZZEL ÖBLÍTÜK LE ÉS TÖRÖLJÜK MEG A KEZÜNKET. A TÖRÖLKÖZŐT GYAKRAN CSERÉLJÜK.

A helyes kézmosási technikát tanítsuk meg gyermekünknek, és ellenőrizzük is rendszeresen – különösen a kicsi gyermekeknél –, hogy tud-e helyesen kezét mosni. Kézfertőtlenítő szer használata akkor javasolt, ha nincs lehetőség szappanos kézmosásra.

MIKOR KELL KEZET MOSNI?

HAZAÉRKEZÉS UTÁN, ÉTELKÉSZÍTÉS ELŐTT, ÉTKEZÉS ELŐTT, VÉCÉHASZNÁLATOT KÖVETŐEN, TÜSSZENTÉS, KÖHÖGÉS, ORRFÚJÁS UTÁN, BETEGGEL VALÓ ÉRINTKEZÉS ELŐTT ÉS UTÁN, ÁLLATOKKAL VALÓ ÉRINTKEZÉS UTÁN, ÉS AMIKOR A KÉZ SZENNYEZŐDÖTT.

Köhögési és tüsszentési etikett

Köhögés és tüsszentés során a vírusok a levegőbe kikerült nyálcseppekhez tapadva a légáramlással tovább jutnak, több méterre is akár, és hosszú ideig is lebeghetnek a légtérben.

Köhögés és tüsszentés esetén nagyon fontos, hogy papír zsebkendőbe köhögjünk vagy tüsszentsünk, a zsebkendőt azonnal dobjuk ki a hulladékgyűjtőbe, majd mossuk meg alaposan a kezünket.

Arc érintésének kerülése

Az emberek és a gyermekek észrevétlenül is gyakran megérintik az arcukat, sőt a kicsi gyermekek a szájukba is veszik a kezüket, esetleg a játékokat, ami növeli a fertőzés kockázatát.

Tudatos odafigyeléssel, a gyermek ösztönzésével igyekezzünk elérni, hogy lehetőség szerint ne dörzsölje gyakran a szemét, ne piszkálja az orrát, és ne vegyen a szájába mindent.

Rendszeres és alapos szellőztetés

Zárt helyiségek rendszeres szellőztetése, a légcseré, a friss levegő biztosítása segít a vírusok terjedésének gátlásában.

Felületek tisztítása, fertőtlenítése

A vírusok sok esetben hosszú ideig képesek életben maradni a különböző felületeken, ezért nagyon fontos a rendszeres fertőtlenítés. Különös figyelmet érdemelnek a gyakran érintett felületek, tárgyak, mint pl. gyermekjátékok, eszközök, telefonok, kilincsek, fogantyúk, villanykapcsolók, asztalok, konyhai és fürdőszobai felületek. A vírusos felső légúti fertőzéses megbetegedések megelőzése érdekében kiemelten fontosak a fentiekben részletezett, egyszerű megelőzési lépések, az alapvető higiéniai szabályok betartása, mellyel a fertőzések száma csökkenthető.

Kokasné M. Anikó
higiénikus

Együttműködő partnerünk:

