

Viselkedési etikett járvány idején

Mivel az A(H1N1)v cseppfertőzéssel levegőben, tárgyakon keresztül és emberről emberre is terjed ezért egy komolyabb járvány kialakulásának megakadályozásában kiemelt szerepe van annak, hogy betartjuk-e az alapvető higiéniai szabályokat a mindennapokban és folyamatosan tájékozódunk-e a betegséggel kapcsolatos legfrissebb hírekről.

Az alábbiakban tanácsokat olvashat a járvány alatt célszerű viselkedésről és elővigyázatossági intézkedésekről.

Alaposan mossunk kezet!



Bár evidensnek tűnik, de az influenza megelőzésének leghatékonyabb módja az alapos kézmosás. A kézmosás mindig meleg, szappanos vízzel történjen, figyeljünk arra, hogy az ujjak között és a csuklónál és mossuk meg kezünket! Egy alapos kézmosás legalább 20-30 másodperc hosszú. Az alkohol-alapú kéztisztító zselé is hatékonyan tisztítja a kezet. Ne használjunk másokkal közös törölközőt!

Az alábbi esetekben mindig mossunk kezet:

- ha kezünkbe tüsszentettünk vagy köhögöttünk;
- ha megfogtunk olyan tárgyat, melyet sok más ember is használ (kilincs, számítógép billentyűzet, kapaszkodó buszon, villamoson, metrón);
- ha találkoztunk az A(H1N1)v által már megfertőzött emberrel;
- miután WC-n voltunk;
- mielőtt étkezünk vagy ételt készítünk;
- minden alkalommal, amikor hazaérkezünk, illetve beérkezünk az iskolába, vagy munkahelyünkre.

Ne felejtjük el a fentieket gyerekeinkkel és minden környezetünkben élő ismerősünkkel is betartatni!

Mindig használjunk zsebkendőt!



Mivel a vírus tüszentés és a köhögés során a levegőbe jutott nyálkacseppeken keresztül is terjed, ezért minden ilyen esetben használjunk zsebkendőt! Javasoljuk az egyszer használatos papír zsebkendőt a vászon zsebkendő helyett. A papír zsebkendőt használat után azonnal dobjuk el zárható szemetesládába! Amennyiben nincs nálunk zsebkendő, akkor sohasem a kézfejünkbe, hanem a karunkba tüszentsünk vagy köhögünk! Tüszentés vagy köhögés után mindig mossunk kezet!

Óvakodjunk a sok ember által használt tárgyaktól!



Az influenza nem csak levegőn keresztüli cseppfertőzéssel, hanem a tárgyak felületére jutott emberi váladék révén is terjed. Ezért óvakodjunk a sok ember által használt tárgyaktól, illetve azok használata után mindig mossunk kezet. A fertőzés terjedésének megakadályozása érdekében a szokásosnál jóval gyakrabban tisztítsuk, fertőtlenítsük a környezetünkben lévő olyan tárgyakat mint a számítógép billentyűzete, a TV távirányítója, a kilincsek vagy a lift gombjai.

Fontos, hogy ne igyunk más után pohárból vagy üvegből, illetve ne használjunk olyan törölközőt, melyet más is használ.

Keressünk Segítőtársat!



Az influenzajárvány terjedését lassítja, ha a már megfertőzött polgárok nem hagyják el lakásukat, így nem terjesztik a vírust. Mivel fertőzés esetén folyamatos segítségre lehet szükségünk, ezért fontos, hogy még az esetleges megfertőzés előtt keressünk Segítőtársakat, azaz olyan családtagokat, barátokat, szomszédokat, akik megbetegedésünk esetén ellátnak minket a szükséges gyógyszerekkel, étellel, itallal stb.

Ajánljuk fel mi magunk is segítségünket a fertőzötteknek, ha ezzel meg tudjuk azt akadályozni, hogy elhagyja a lakását és megfertőzzön másokat. Mikor meglátogatjuk a beteget, semmiképpen ne fogjunk vele kezet, ne öleljük meg, ne használjuk az ő tárgyait, ne igyunk vagy együnk az általa használt edényekből. Miután meglátogattuk, ne felejtünk el alaposan kezet mosni.

Maradjunk otthon még a tünetmentesség után egy-két napig!



A megfertőződött személy feltétlenül maradjon otthon még tünetek elmúlása után egy-két napig annak érdekében, hogy ne adja át a betegséget iskola/munkatársainak. Iskolába/munkába akkor mehet, ha már legalább 24 órája teljesen tünetmentes (lázcsillapító szedése nélkül nincsen sem hőemelkedése, sem láza). Amennyiben a környezetében megfertőződik valaki, kiemelten figyeljen az alapvető higiénias

előírásokra: alaposan mosson kezet, illetve tisztítsa/fertőtlenítsa a sok ember által használt használati tárgyakat.

A lehető legkevesebbet érintkezzünk beteg hozzátartozóinkkal!



Ha teheti, a beteg külön szobában tartózkodjon a vele egy háztartásban élőkétől. Látogatás esetén legalább egy méter távolságot tartsunk a betegtől, ne érjünk hozzá, illetve olyan tárgyakhoz, melyek cseppfertőzés révén hordozhatják a vírust. A látogatás után alaposan mossunk kezet.

Ha további kérdése van, hívja az ingyenes Influenza-forródrótot!

Ha bármilyen további információra van szüksége az új típusú influenzával kapcsolatban, akkor munkaidőben a 0680/204-217-es ingyenesen hívható zöldszámon állnak rendelkezésre az ÁNTSZ munkatársai.