

Patient Education

Zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Informacje na ten temat

Łatwo rozprzestrzeniające się choroby towarzyszą nam od zawsze. Czasami choroby te przenoszą się z osoby na osobę, a czasami ze zwierząt na ludzi. Z kolei w innych przypadkach mogą rozprzestrzeniać się poprzez obecność drobnoustrojów w wodzie, glebie, pożywieniu lub powietrzu.

Niektórym chorobom można zapobiegać lub je kontrolować za pomocą szczepień, na przykład odrę. Na inne choroby może nie być szczepionki ani leków umożliwiających ich leczenie. Dlatego tak ważne jest zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób.

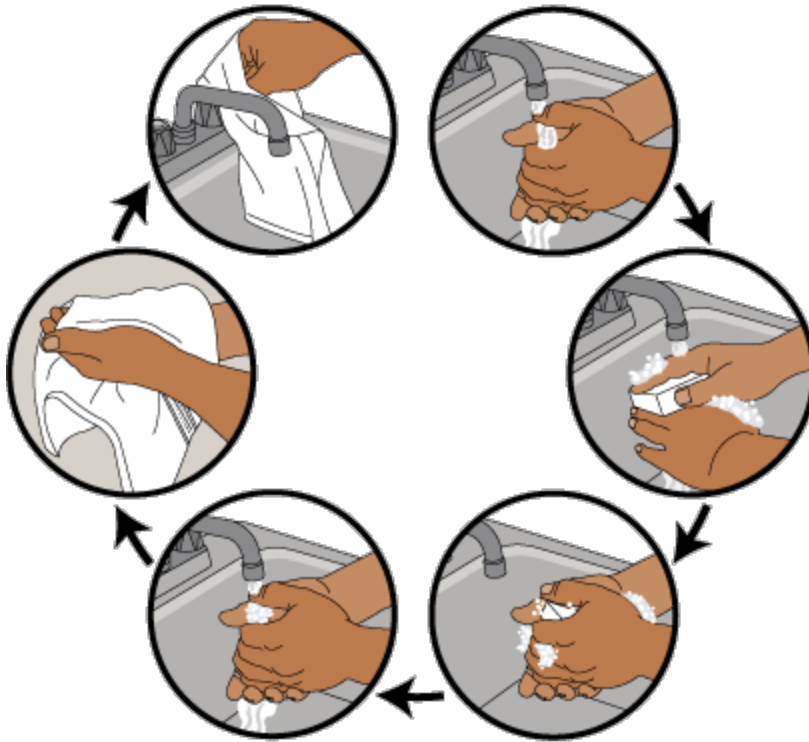
Ogólne

Władze rządowe i szpitale mogą stosować pewne metody separowania ludzi i ograniczania ich przemieszczania się. Każda z tych metod ma inne znaczenie dla zatrzymania lub ograniczenia rozprzestrzeniania się chorób.

- Izolacja
 - Stosowana w przypadku chorych osób.
 - Może mieć miejsce w domu lub w szpitalu bądź klinice.
 - Osoba chora jest często izolowana od innych.
- Kwarantanna
 - Stosowana w celu odseparowania osób po ekspozycji, które jeszcze nie zachorowały, od innych.
 - Może mieć miejsce w domu lub w wyznaczonym miejscu.
 - Przedstawiciele urzędów ds. zdrowia mogą poprosić osobę poddaną kwarantannie o kontrolowanie temperatury i zgłaszanie objawów.
- Dystansowanie społeczne
 - Polega na ograniczeniu kontaktów pomiędzy zdrowymi osobami. Oznacza to przebywanie w odległości co najmniej 1,8 metra (6 stóp) od siebie.
 - Może oznaczać zamknięcie szkół i miejsc pracy lub zapewnienie środków do uczenia się lub pracy z domu.

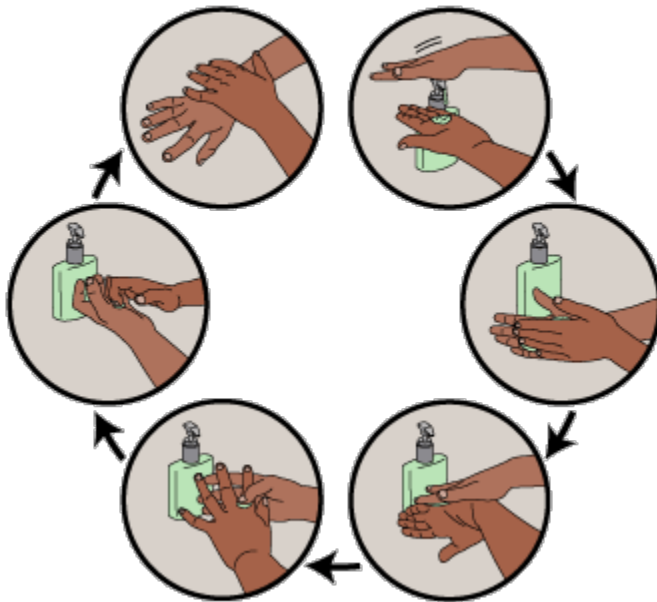
- Wydarzenia towarzyskie mogą być odwołane. Niektóre sklepy, restauracje, siłownie, kina itd. mogą być zamknięte w celu ochrony społeczeństwa.

Mycie rąk



Szorować
przez 20 sekund

Dezynfekcja rąk



Prowadzenie zdrowego stylu życia



W jaki sposób można zapobiec temu problemowi zdrowotnemu?

- Często myć ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, zwłaszcza po kasznięciu lub kichnięciu. Jeżeli mydło i woda nie są dostępne, można użyć środków dezynfekujących do rąk na bazie co najmniej 60% alkoholu. Wcierać środek dezynfekujący w dłonie przez co najmniej 20 sekund.
- Dłonie należy trzymać z dala od nosa, oczu i ust. Drobnoustroje najczęściej dostają się do organizmu przez te miejsca.
- Nie dzielić się ręcznikami, chusteczkami, jedzeniem ani pić z jakiegokolwiek chorej osobą.
- Unikać tłumów. Możliwie jak najwięcej czasu spędzać w domu. Jeżeli konieczne jest przebywanie w grupie osób, należy jak najczęściej myć ręce. Starać się utrzymywać dystans przynajmniej 1,8 metra (6 stóp) od innych osób. Unikać uścisków dłoni, przytulania się i „przybijania piątki”.
- Co roku szczepić się przeciwko grypie.

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się bakterii w domu lub w innych miejscach:

- Pozostać w domu w przypadku choroby. Jeśli jest to możliwe, przebywać w innym pomieszczeniu. Często pacjent może roznosić drobnoustroje na kilka dni przed wystąpieniem objawów oraz przez cały czas ich występowania.
- Podczas kaszlenia i kichania należy zakrywać nos i usta chusteczką. Można także kaszleć w zgięcie łokcia. Wyrzucać chusteczki do kosza na śmieci i myć ręce po dotknięciu zużytych chusteczek.
- Dom należy utrzymywać w czystości, przecierając blaty, zlewy, krany, klamki, telefony, piloty oraz włączniki światła środkiem zawierającym wybielacz lub innym środkiem dezynfekującym.

Naczynia należy myć w zmywarce lub w gorącej wodzie z mydłem. Wiele drobnoustrojów może przetrwać na powierzchniach płaskich przez 24 godziny lub dłużej.

Przydatne wskazówki

Przebywanie na kwarantannie może być stresujące. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc przetrwać ten okres.

- Przed rozpoczęciem kwarantanny należy opracować plan. Należy przygotować się na przebywanie w domu wszystkich członków rodziny oraz zwierząt przez co najmniej 2 tygodnie.
- Zrobić odpowiednie zapasy jedzenia i wody.
- Upewnić się, że w domu znajduje się działający termometr oraz lek obniżający gorączkę, np. acetaminofen (paracetamol).
- Wyposażyć się w chusteczki, środki dezynfekujące do rąk oraz środki czyszczące.
- Upewnić się, że w domu znajduje się odpowiednia ilość leków na receptę ewentualnie potrzebnych domownikom. Zapas powinien wystarczyć na kilka tygodni. Podczas planowania należy rozważyć kwestie pracy, szkoły i opieki nad dziećmi. Konieczne może być wykonywanie normalnych czynności, takich jak pracowanie czy uczenie się, w domu.
- Opracować sposoby kontaktowania się z rodziną i przyjaciółmi w tym czasie.
- Znaleźć wiarygodne źródło informacji na temat kwarantanny. Wyjaśnić sytuację małym dzieciom prostymi słowami.
- Pomyśleć o sposobach opiekowania się członkami rodziny w przypadku choroby. Czy będzie możliwość odseparowania ich od innych domowników?

Informacje dla konsumentów, zastosowanie i wyłączenie odpowiedzialności:

Niniejszych informacji nie należy traktować jako specjalistycznej porady medycznej ani zastępować nimi informacji otrzymanych od pracownika służby zdrowia. Są one jedynie krótkim podsumowaniem ogólnych informacji. Podsumowanie to NIE zawiera wszystkich informacji na temat dolegliwości, chorób, urazów, badań, zabiegów, leczenia, terapii, zaleceń przy wypisie ze szpitala ani wyborów związanych ze stylem życia, które mogą dotyczyć danego pacjenta. W celu uzyskania kompletnych informacji na temat zdrowia i możliwości leczenia należy skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia. Niniejsze informacje nie powinny stanowić podstawy do podejmowania decyzji dotyczących przyjmowania lub odrzucania porad, wskazań lub zaleceń pracownika służby zdrowia. Jedynie pracownik służby zdrowia posiada odpowiednią wiedzę i doświadczenie wymagane do udzielania porad odpowiednich dla danego pacjenta.

