



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Spriječavanje širenja zaraznih bolesti

Uvod

Ovaj kratki priručnik pružit će vam neke dodatne informacije o tome kako spriječiti širenje zaraznih bolesti.

Ovaj priručnik bit će koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja među članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući ovom priručniku znat ćete više o načinima sprječavanja širenja zaraznih bolesti.

Postoje dokazani načini da održite svoje zdravlje bez zaraznih bolesti. Sve se svodi na osnovnu osobnu higijenu i higijenu mjesta u kojem smo odsjeli.

Perite ruke često i dobro

Pranje ruku ključno je jer mikrobi koji uzrokuju bolesti žive svugdje oko nas, a možemo se zaraziti jednostavnim dodirivanjem predmeta koji se najčešće koriste kao što je tipkovnica računala ili prekidač za svjetlo. Mnoge bolesti može prenijeti druga zaražena osoba, stoga imajte na umu da ukoliko budete zaraženi, vi možete također zaraziti druge ljude čime doprinosite širenju bolesti.

Dok perete ruke ne zaboravite to činiti učinkovito. CDC preporučuje pranje

temeljito i dobro sapunom i vodom najmanje 20 sekundi, a zatim sušenje ruku papirnatim ručnikom. Ručnik je više higijenski od električnih sušila koji mogu stvoriti savršeno okruženje za rast bakterija.

U slučaju odsutnosti tekuće vode možete koristiti gel za ruke na bazi alkohola ili maramicu, dok ste u bolnici – smješteni ili ju posjećujete, preporuča se prvo oprati, a potom dezinficirati ruke,

Nemojte se oslanjati puno na gel za ruke i mokre maramice jer su sapun i voda još uvijek najbolji način za pranje ruku.

Nemoj dijeliti osobne predmete

Sljedeće pravilo osnovne higijene na koje ćemo se usredotočiti odnosi se na ne dijeljenje osobnih stvari kao što su četkice za zube, ručnici ili britvice s drugim ljudima, čak i članovi vaše obitelji. Takve vrste predmeta mogu biti izvori infekcija bakterijama, virusima, pa čak i gljivicama. Drugim riječima – osobne stvari čuvajte osobnim.

Kuhajte samo u higijenskim uvjetima

Čišćenje vaše kuhinje nije samo pitanje pravilnog ponašanja i ukusa. Ne samo da izgleda lijepo, kada je čisto, već vas može čuvati od mnogih zaraznih bolesti.

Nekoliko brzih savjeta:

- Uvijek koristite svježe sastojke
- Očistite sve površine i operite posuđe svaki dan, prije nego što plijesan ima priliku narasti
- Čuvajte hranu na siguran način kako biste izbjegli kvarenje

Ne pipkajte nos

To se odnosi i na vaše oči ili uši. Diranje ovog dijela tijela, i svih ostalih dijelova tijela koji ne bi trebali biti dirani dovodi do širenja brojnih infekcija.

Također biste trebali razmisliti o izbjegavanju držanja ruku u blizini lica. To može pomoći bakterijama i drugim mikroorganizmima da putuju iz vaših ruku izravno na okruženje koje ima za njihov razvoj više udobnosti - kao što su oči, nos ili usta. Infekcije se mogu lako spriječiti slijedeći ova jednostavna pravila..

Budite oprezni sa životinjama

Infekcije, pod nazivom "zoološke bolesti" mogu se širiti od životinja.

Ako imate kućne ljubimce, pobrinite se da imaju redovite preglede i da su cijepljeni. Također je važno često čistiti kante za smeće.

Naravno, ne radi se samo o kućnim ljubimcima. Različite vrste divljih životinja mogu nositi bolesti kao što su bjesnoća ili ptičja gripa, kuga i lajmska bolest.

Pripazite na insekte

Kako bi izbjegli dobivanje neke jače zarazne bolesti područje oko vašeg doma učinite neprijateljskim mjestom za glodavce. Izbjegavajte visoku travu i grmlje gdje biste lako mogli pokupiti krpelje. Brigom o čišćenju vaše kuće možete izbjeći buhe. Također biste trebali izbjegavati kontakt s muhamama ili komarcima koji vas mogu zaraziti.

Naravno, ne radi se o skrivanju kod kuće i izbjegavanju bilo kakvog kontakta s prirodom, sve što trebamo učiniti je održavati osnovnu higijenu, prati ruke nakon kontakta s bilo kojom životinjom koja nije naš ljubimac i dezinficirati ugrize.

Budite posebno oprezni kada ste bolesni

Ako već imate zaraznu bolest uvijek se sjetite pokriti usta i nos dok kašljete ili kišete. Ova jednostavna mjera će spriječiti širenje bolesti na vašu obitelj, suradnike,

prijatelje i sve ljude koje ćete upoznati za vrijeme bolesti.

Ne zaboravite to činiti čak i ako osjećate da su mikrobi koji uzrokuju bolest možda su već počeli rasti i širiti se mnogo prije nego što se simptomi bolesti počnu pokazivati.

Štoviše, bolje je pokriti usta rukom, rukavom ili laktom, umjesto da koristite ruke, jer postoji mogućnost da ih možda zaboravite oprati prije dodirivanja nekih stvari ili ljudi, koji će ionako širiti bolest.

Cijepite se

Čak i ako je cijepljanje nepopularno danas moramo zapamtiti da je cijepljenje najbolji i najsigurniji način da se spriječi širenje zaraznih bolesti na globalnoj razini.

Umjetna "zaraza" mrtvim ili oslabljenim virusima poboljšava proizvodnju bijelih krvnih stanica i antitijela kako bi se spriječile stvarne infekcije.

Praksa sigurnog seksa

Pazite se spolno prenosivih bolesti jer su prilično česte i vjerojatno je najlakše spriječiti zarazu.

Korištenjem zaštite i ne mijenjanjem partnera, možete spriječiti prijenos infektivnih bakterija ili virusa s jedne osobe na drugu.

Putujte pametno

Budite posebno oprezni kada putujete u zemlje s ograničenim resursima. Ako je vaše odredište mjesto gdje je kvaliteta vode upitna, obavezno pijte samo flaširanu vodu i izbjegavajte kockice leda, jer se obično rade s vodom iz slavine. Jedite namirnice koje su kuhane, i izbjegavajte sirovo povrće i voće, a posebno sirovo meso.

Najvažnije, budite sigurni da ste primili sva cjepiva koja su potrebna za odredišnu destinaciju, jer možete uhvatiti zarazne bolesti koje se prirodno ne pojavljuju u vašoj matičnoj zemlji i donijeti zarazu kući.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi kako možete spriječiti širenje zaraznih bolesti. Pomaže nam shvatiti kako se lako proces širenja zaraznih bolesti može zaustaviti slijedeći jednostavne savjete navedene u tom priručniku.

Pregledom ovog priručnika prije svakog sastanka s grupom pomoći će vam da vodite raspravu o temi.

U resursima ćete pronaći i prezentaciju programa PowerPoint koja će vam pomoći da objasnite temu svojoj grupi i započnete razgovor s njima.

Aktivnost grupe

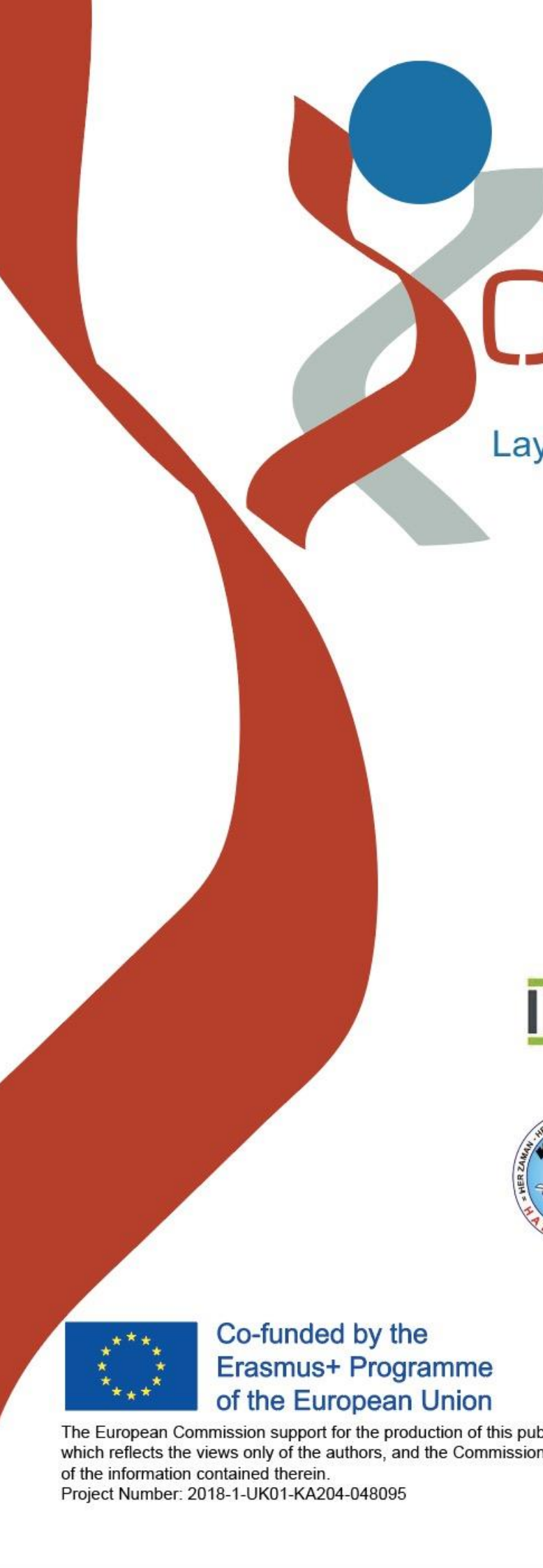
Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s grupom, možete pokrenuti grupnu raspravu sa slijedećim pitanjima članovima grupe:

- Biste li cijepili svoje dijete ili ne? Zašto? A da li bi cijepili vašeg psa?
- Koliko često (koliko puta dnevno ili tjedno) mislite da bi ljudi trebali prati ruke? Prati svoju odjeću? Čistiti svoj stan temeljito? Što mislite pod prerijetko, a što pod prečesto?

- Kako se ponašate kada ste nosioc neke zarazne bolesti?

Nakon što su završili pitajte ih da pripreme "kućna pravila" zajedno. Stanite pored ploče, napišite KUĆNA HIGIJENSKA PRAVILA na samom vrhu i pitajte ih za prijedloge koja bi to pravila treba biti. Zapišite ih.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095