

Zapobieganie
rozprzestrzenianiu się
chorób zakaźnych
Podręcznik dla nauczycieli



Zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych

Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik zawiera dodatkowe informacje na temat zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki przeczytaniu tego podręcznika dowiesz się więcej o większości pewnych sposobów zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych.

Istnieje kilka sprawdzonych sposobów, aby zachować zdrowie i być wolnym od zakażeń. Wszystko sprowadza się do podstawowej higieny osobistej i higieny miejsca, w którym przebywamy.

Umyj ręce często i dobrze.

Mycie rąk ma kluczowe znaczenie, ponieważ wszędzie wokół nas żyją mikroorganizmy wywołujące choroby, a my możemy się zarazić po prostu dotykając powszechnie używanych przedmiotów, takich jak klawiatura komputera lub przełącznik światła. Wiele chorób może być przenoszonych przez inną zainfekowaną osobę, więc niedźwiedz w środku, że jeśli dostaniesz

zakażenie, możesz również zainfekować inne osoby pomagając w rozprzestrzenianiu się choroby.

Myjąc ręce, pamiętaj, by robić to efektywnie. CDC zaleca dokładne i energiczne mycie mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, a następnie suszenie rąk ręcznikiem papierowym. Ręcznik jest o wiele bardziej higieniczny niż elektryczne suszarki do włosów, które mogą stworzyć idealne środowisko dla rozwoju bakterii.

W przypadku braku bieżącej wody można używać żelu do rąk na bazie alkoholu lub chusteczki do wycierania, podczas pobytu w szpitalu - mówienie lub odwiedzanie zaleca się zarówno umyć, jak i zdezynfekować ręce,

Nie polegaj zbyt na żelu do rąk i chusteczkach, ponieważ mydło i woda są nadal najlepszym sposobem czyszczenia rąk.

Nie udostępniaj przedmiotów osobistych

Kolejna zasada podstawowej higieny, na której się skupimy, to nie dzielenie się rzeczami osobistymi, takimi jak

szczoteczki do zębów, ręczniki czy maszynki do golenia, z innymi osobami, nawet z członkami rodziny. Tego rodzaju przedmioty mogą być źródłem zakaźnych bakterii, wirusów, a nawet grzybów. Innymi słowy - zachowaj swoje rzeczy osobiste.

Gotować tylko w warunkach higienicznych.

Czyszczenie kuchni to nie tylko kwestia właściwego zachowania i smaku. Nie tylko wygląda to ładnie, ale także higienicznie, ponieważ może uchronić Cię przed wieloma chorobami zakaźnymi.

Kilka szybkich wskazówek:

- Zawsze używaj świeżych składników.
- Czyść wszystkie powierzchnie i myj naczynia codziennie, zanim rodzaj formy będzie miał szansę na rozwój,
- Przechowuj jedzenie w bezpieczny sposób, aby uniknąć zepsucia.

Nie wybieraj nosa.

Dotyczy to również twoich oczu lub uszu. Wybranie tej części ciała i wszystkich innych części ciała, które nie powinny być wybierane, prowadzi do rozprzestrzeniania się wielu infekcji.

Należy również rozważyć unikanie trzymania rąk przy twarzy. Może to pomóc bakteriom i innym

mikroorganizmom w przemieszczaniu się z rąk bezpośrednio do bardziej komfortowego środowiska dla ich rozwoju - takiego jak oczy, nos czy usta. Infekcjom można łatwo zapobiec stosując się do tych prostych zasad...

Uważaj na zwierzęta.

Zakażenia, zwane chorobami odzwierzęcymi, mogą rozprzestrzeniać się od zwierząt.

Jeśli masz zwierzęta domowe, upewnij się, że są one regularnie sprawdzane i że są szczepione. Ważne jest również częste czyszczenie kuwet.

Oczywiście nie chodzi tylko o zwierzęta domowe. Różne rodzaje dzikich zwierząt mogą przenosić choroby takie jak wścieklizna lub ptasia grypa, plaga i borelioza.

Uważaj na owady.

W celu uniknięcia uzyskania niektórych okropnych zakaźnych chorób, aby obszar wokół domu nieprzyjazny dla gryzoni, i uniknąć wysokiej trawy i krzewów, gdzie można łatwo spotkać kleszcze. Dbalność o sprzątanie domu może pomóc w uniknięciu pcheł. Należy również unikać kontaktu z muchami lub komarami, które mogą Cię zainfekować.

Oczywiście nie chodzi tu o ukrywanie domu bez kontaktu z naturą, wystarczy utrzymać podstawową higienę, myć ręce po kontakcie z każdym zwierzęciem, które nie jest naszym zwierzęciem i dezynfekować wszelkie ukąszenia.

Bądź bardzo ostrożny, gdy jesteś już chory.

Jeśli masz już chorobę zakaźną, zawsze pamiętaj o zakryciu jamy ustnej i nosa podczas kaszlu lub kichania. Ten prosty środek powstrzyma rozprzestrzenianie się tej choroby na rodzinę, współpracowników, przyjaciół i wszystkich ludzi, których spotkasz w czasie choroby.

Pamiętaj, aby to zrobić, nawet jeśli czujesz się dobrze, a mikroorganizm wywołujący chorobę może już zaczęły rosnąć i dzielić się na długo przed pojawieniem się jakichkolwiek objawów choroby.

Co więcej, lepiej jest zakryć usta ręką, rękawem lub łokciem, niż używać rąk, ponieważ możesz zapomnieć umyć je przed dotknięciem niektórych rzeczy lub osób, które i tak rozprzestrzeniają chorobę.

Zaszczepić się.

Nawet jeśli nie zaszczepienie się jest obecnie popularnym trendem, musimy

pamiętać, że szczepienia są najlepszym i najbardziej pewnym sposobem zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych na poziomie globalnym.

Sztuczne "zarażenie" martwymi lub osłabionymi wirusami zwiększa produkcję białych krwinek i przeciwciał, aby zapobiec prawdziwej infekcji.

Praktyka bezpiecznego seksu

Uważaj na choroby przenoszone drogą płciową, ponieważ są one dość powszechne i prawdopodobnie najłatwiej zapobiegać chorobom zakaźnym.

Używając ochrony i nie zmieniając zbyt często swojego partnera, możesz zapobiec przenoszeniu się zakaźnych bakterii lub wirusów z jednej osoby na drugą.

Inteligentna podróż

Zachowaj szczególną ostrożność, zwłaszcza podczas podróży do krajów o ograniczonych zasobach. Jeśli Twoim celem podróży jest miejsce, w którym woda jest wątpliwa, upewnij się, że pijesz tylko wodę butelkowaną i unikasz kostek lodu, ponieważ są one zazwyczaj wykonane z wody z kranu. Jedzcie gotowane potrawy i unikajcie surowych warzyw i owoców, a zwłaszcza surowego mięsa.

Najważniejsze jest, aby zaktualizować wszystkie szczepionki, które są wymagane w miejscu docelowym

podróży, ponieważ możesz złapać chorobę zakaźną, która nie występuje naturalnie w Twoim kraju i zabrać ją do domu.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia informacje na temat tego, jak można zapobiec rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych. Pomaga nam zrozumieć, jak łatwo można powstrzymać proces rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych, stosując się do prostych wskazówek wymienionych w tym podręczniku.

Przeoglądanie tego podręcznika przed każdą sesją z grupą pomoże Ci prowadzić dyskusję na ten temat.

W materiałach znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat grupie i rozpocząć z nią rozmowę.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z grupą zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję w grupie z pytaniem, czy wszyscy członkowie grupy podążają za pytaniami:

- Czy zaszczepiłbyś swoje dziecko czy nie? Dlaczego? A co z twoim psem?
- Jak często (ile razy w ciągu dnia lub tygodnia) uważasz, że ludzie powinni myć ręce? Wyprać ich ubrania? Dokładnie wyczyścić mieszkanie? Jak często uważałbyś za rzadkie lub zbyt częste?
- Jak się zachowujesz, gdy nosisz jakąś chorobę zakaźną?

Kiedy skończą, poproś ich, aby wspólnie przygotowali "zasady domu". Stań obok tablicy, napisz na samej górze REGULAMIN DOMU HYGIENE i zapytaj o sugestie, jakie to powinny być zasady. Zapisz je.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



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