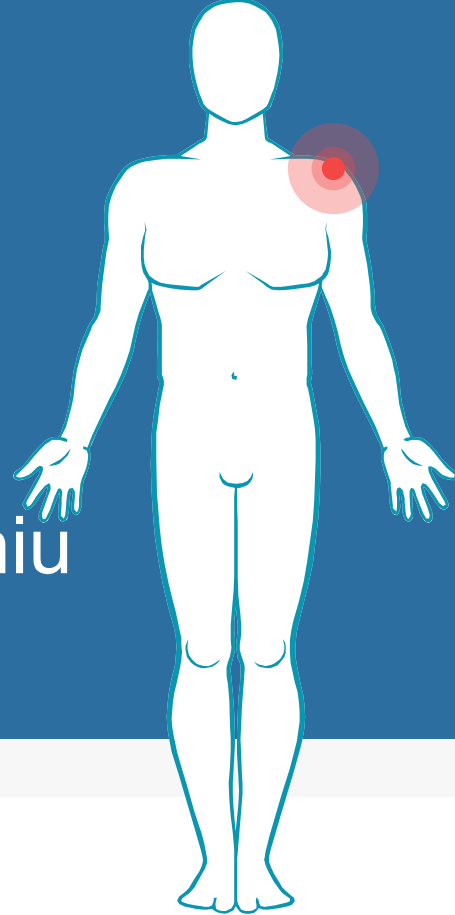


On-Call

Materiały cyfrowe

Zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych



Co może spowodować infekcję?

- Choroby zakaźne są wywoływane przez drobnoustroje, takie jak bakterie i wirusy lub grzyby i pasożyty.
- Większość z nich jest zazwyczaj nieszkodliwa lub użyteczna, ale w pewnych warunkach może powodować choroby.



Rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych

- Nawet jeśli zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych nie zawsze jest w pełni możliwe, istnieją kroki, które możemy podjąć w celu obniżenia ich zdolności do rozprzestrzeniania się na innych ludzi.



Jak ograniczyć rozprzestrzenianie się zarazków?

- Najważniejszą i najprostszą metodą zmniejszenia roznoszenia zarazków jest regularne mycie rąk wodą i mydłem.
- Jak to zrobić właściwie?
 - używać czystej, bieżącej wody,
 - myć ręce mydłem przez co najmniej 20 sekund.
 - opłukać i wysuszyć je.



Jak ograniczyć rozprzestrzenianie się zarazków?

- Inne sposoby redukcji rozprzestrzeniania zarazków:
 - Zakryj usta i nos podczas chwytnia lub kichania.
 - Czyszczenie i bandażowanie wszystkich skaleczeń
 - Nie należy dzielić naczyń, szklanek ani ręczników.
 - Postępuj zgodnie z dobrymi nawykami w zakresie higieny osobistej.



Jak ograniczyć rozprzestrzenianie się zarazków?

- Szczepić siebie i swojego psa.
- Unikać picia wody z kranu i lodu za granicą.
- Zabezpieczać się
- Stosować środki odstraszające owady.
- Nie trzymaj dzikich zwierząt domowych.



Jak ograniczyć rozprzestrzenianie się zarazków, jeśli jesteś już chory?

- Zakryj usta podczas kaszlenia lub kichania.
- Unikaj miejsc publicznych, zostań w domu, jeśli możesz.
- Trzymaj ręce z dala od ust i nosa i często je myj.



Jak ograniczyć rozprzestrzenianie się zarazków, jeśli jesteś już chory?

- Dezynfekuj przedmioty, którymi musisz się dzielić z innymi.
- Wywietrzaj swój dom.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.