

HOGYAN
**előzzük meg
a betegség
terjedését
elkülönítéssel**



HOGYAN
**előzzük meg
a betegség
terjedését
elkülönítéssel**





A megadott információk tájékoztató jellegűek, és nem lehet őket a szakértő orvosi tanács helyettesítőjeként értelmezni. Az esetleges kérdéseiddel mindig fordulj az orvosodhoz vagy más szakértő egészségügyi szolgáltatóhoz.

Tartalom

Bevezetés	1
Mik a baktériumok és a vírusok?	3
Hogyan terjednek a baktériumok és a vírusok	7
Közvetlen érintkezés	8
Közvetett érintkezés	9
Légi úton terjedő	12
Annak ábrája, hogy hogyan terjednek a baktériumok és a vírusok	14
Útmutatások háztartásoknak, ahol egy személyt elkülönítettek	17
Tisztítás és fertőtlenítés	19
Az elkülönített személy szobája	22
Fürdőszoba és toalett	23
Edények és evőeszközök	24
Szemét	26
Mosás	27
Összefoglaló	29
Szójegyzék	31



Bevezetés

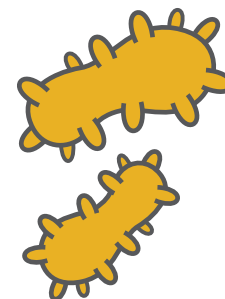
A baktériumok és a vírusok terjedhetnek. Amikor valaki a háztartásodban élők közül fertőző betegségben szenved, különleges óvintézkedéseket kell tenni, hogy megakadályozd a betegség áttérjedését a háztartásban élő más személyekre.

Annak ismerete, hogy a baktériumok és a vírusok hogyan terjednek, az első lépés az átadás megakadályozásában. ■



Mik a baktériumok és a vírusok?

A *baktériumok* apró, egysejtű organizmusok, amelyek csak mikroszkóppal láthatóak. A baktériumok a saját környezetükből szereznek tápanyagokat, amely néhány esetben te vagy, illetve valamilyen más élőlény vagy állat.

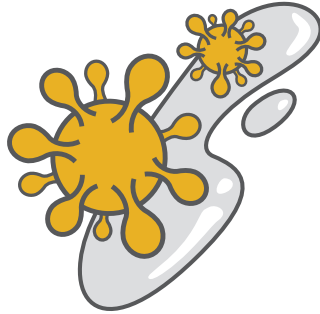


Léteznek jó és rossz baktériumok is. Például jó baktériumok azok, amelyek azáltal segítik az emésztőrendszert, hogy működőképesen tartják, és megakadályozzák a kártékony baktériumok megtelepedését.

Néhány baktériumot még gyógyszerek és oltóanyagok előállítására is használnak.

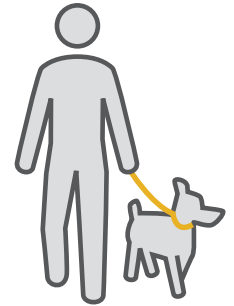
A kártékony baktériumok hozzájárulnak a fogszuvasodáshoz, a fülfertőzéshez, a streptococcusos garatgyulladásához és sok más fertőzéshez és betegséghez.

A *vírusok* nagyon apró organizmusok, még a baktériumoknál is kisebbek. A vírusok csak egy élő sejtben belül képesek szaporodni és túlélni. Noha a sejtben kívüli élettartamuk általában rövid, néhány vírus akár több napon keresztül is túlélhet élettelen tárgyakon és anyagokon.



Ha a vírus megfertőzött egy élő testet, akkor a test nedvei tartalmazzák a vírust. És amikor ezek a nedvek a felületeken maradnak, mint például egy kilincsen vagy vízcsapon, az ilyen felületeken a vírus órákig vagy napokig is életben maradhat, majd átadódhat egy másik élő testre.

A *gazdatest* bármely organizmus, amelyen vagy amelyben a baktériumok vagy a vírusok tápanyagszerzés, illetve védelem céljából élnek. Egy személy vagy állat – macskák, kutyák, madarak, bármilyen élő dolog – egyaránt lehet gazdatest.



Amint a vírus megtelepedett egy személy vagy állat testében (a gazdatestben), azonnal elszaporodik és könnyedén elterjed, és megbetegítheti őt. A vírusok enyhébb betegségeket okoznak, mint például a megfázás, de ők felelnek a komolyabb betegségekért is, mint például a kanyaró. ■



Hogyan terjednek a baktériumok és a vírusok

A baktériumok és a vírusok (kórokozók) sokféleképpen terjedhetnek. Az átadásnak három fő típusa fordul elő:

Közvetlen érintkezés

Közvetett érintkezés

Légi úton terjedő

Közvetlen érintkezés

A *közvetlen érintkezés* alapvetően személyek közötti érintkezést jelent. Ez magában foglalja a kézfogást, a pacsizást, az öklök összeérintését, a puszit és az ölelést.



Ha valaki kórokozók gazdateste, akkor a testnedvei tartalmazzák a kórokozókat. Amikor tüsszent vagy köhög, a nedv cseppei a kezére kerülnek.



Ha ekkor közvetlenül hozzáér egy másik személyhez, mint például kézfogás során, akkor kórokozókat adhat át annak a másik személynek.

Közvetett érintkezés

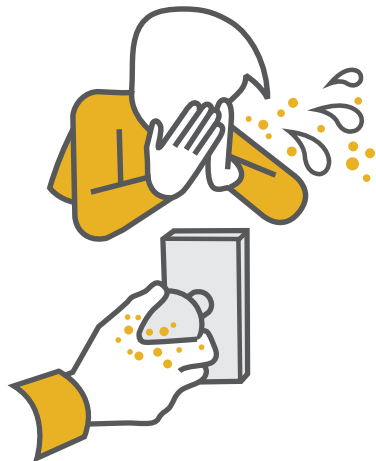
A *közvetett érintkezés* akkor fordul elő, amikor valaki átterjeszti a kórokozókat egy tárgyra, majd egy másik személy megérinti azt a tárgyat, és a kórokozók átterjednek arra a személyre.



A kórokozók jelen lehetnek:

- Kilincseken
- Lépcsőkorlátokon
- Pultokon
- Csapokon
- Telefonokon
- Kulcsokon
- Hitelkártyákon
- Tableteken
- Távírányítókön
- Billentyűzeteken
- Tollakon
- Bármilyen más gyakran megérintett tárgyon vagy felületen

Tehát a gazdatest tüsszent vagy köhög, majd hozzáér a kilincshez, kórokozókat hagyva rajta.



Egy másik személy megérinti ugyanazt a kilincset, és összeszedi a kórokozókat.



Ha a személy ezután megérinti a szemét, az orrát, a száját vagy a fülét, mielőtt alaposan kezét mosna, a kórokozók bejuthatnak a testébe.



A közvetett érintkezés egy másik gyakori formája akkor fordul elő, amikor az emberek tárgyakon osztoznak. A testnedvekből származó cseppek mindenben jelen vannak, ami a személy szájával érintkezik.

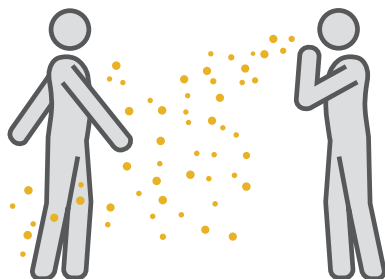


Tehát közvetett érintkezés fordul elő, amikor az emberek megosztják az evőeszközöket, vizespalackokat, italokat, ételeket stb., és a kórokozók átadódhatnak egyik személyről a másikra.



Légi úton terjedő

A kórokozók levegőn keresztül is eljuthatnak egyik személytől a másikig.

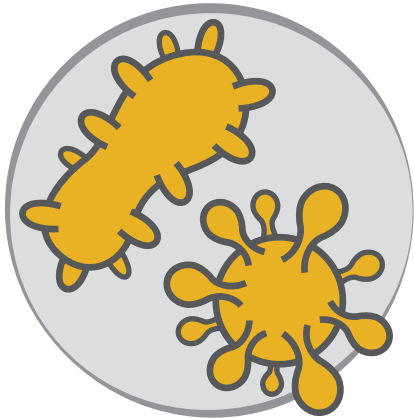


Például amikor egy gazdatest köhög vagy tüsszent, kórokozók jutnak a levegőbe. A köhögés, illetve tüsszentés során keletkező apró cseppek szétszóródhatnak, és terjeszthetik a kórokozókat, amikor felületeken vagy egy másik személyen landolnak.

Az ember bőre mindig hámlik, és a haja mindig hullik. Ezek szintén tartalmazhatnak kórokozókat, amelyek aztán a levegőn keresztül szétszóródhatnak, és megfertőzhetnek másokat.

A fontos tudnivaló az, hogy egy személy anélkül is lehet gazdatest, hogy tudna róla. Egy személynek például lehet vírus a testében anélkül, hogy a betegség tüneteit mutatná. Valójában az is előfordulhat, hogy egyáltalán nem betegszik meg. De valaki más, aki érintkezik vele, még így is összeszedheti a vírust, és megbetegedhet. ■

HOGYAN TERJEDNEK A BAKTÉRIUMOK ÉS A VÍRUSOK



1

Kórokozók

A kórokozók olyan baktériumok vagy vírusok, amelyek fertőzést vagy betegséget okozhatnak.

2

Gazdatest

A kórokozók egy egyén vagy állat (gazdatest) sejtjeiben élnek.



3

Távozás

A kórokozók a szemem, az orron, a szájon, a fülön, nyílt sebeken, a húgyrendszeren stb. keresztül elhagyják a gazdatestet.



Közvetlen érintkezés
(személyek között)

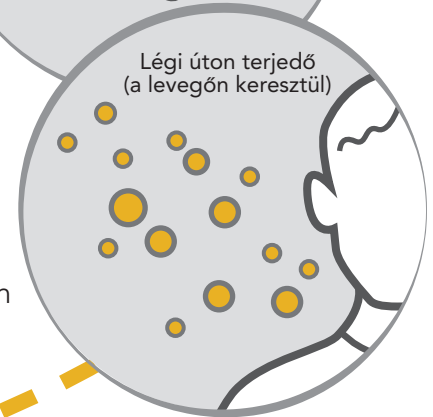


Közvetett érintkezés
(személyről tárgyra vagy közös ételre vagy italra, majd egy másik személyre)

4

Átadás

A kórokozók átadása közvetlen, illetve közvetett érintkezés által, illetve a levegőn keresztül történik.



Légi úton terjedő
(a levegőn keresztül)

5

Belépés

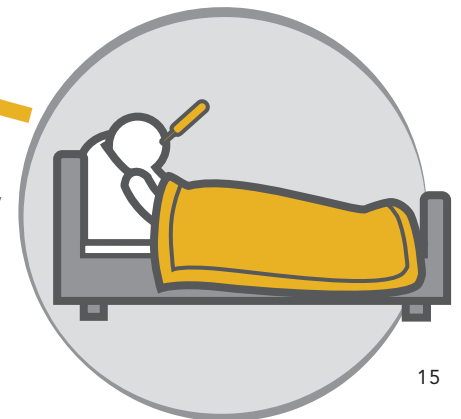
A kórokozók a szemem, az orron, a szájon, a fülön, nyílt sebem stb. keresztül megfertőznek egy új gazdatestet.



6

Új gazdatest

Az új gazdatest lehet, hogy megbetegszik, lehet, hogy nem, de most már képes átadni a kórokozókat másoknak.





Útmutatások háztartásoknak, ahol egy személyt elkülönítettek

Mivel a kórokozókat könnyű átadni egyik személytől a másiknak, fontos, hogy *bárkit* elkülönítsünk, aki fertőző betegségben szenved vagy szenvedhet, hogy ezzel megóvjunk másokat – családot, barátokat, munkatársakat és a társadalom többi részét. Az *elkülönítés* azt jelenti, hogy a személyt elszigeteljük annak érdekében, hogy a kórokozók ne adódhassanak át másoknak.



Amennyiben a háztartásodban élők közül valaki fertőző betegségben szenved (vagy a tünetek alapján azt gyanítod, hogy a személy lehet, hogy fertőző), azon nyomban tedd a következőket:

1. Tarts otthon mindenkit, aki a háztartásban él.
2. Ne menj munkába vagy iskolába. Dolgozz vagy tanulj otthonról.
3. Tanácsért lépj kapcsolatba az orvosoddal. Előre telefonálj, mielőtt elmennél egy szakrendelőbe, egy orvosi rendelőbe vagy egy kórházba. Amennyiben a

betegség nem súlyos, tanácsos lehet otthon maradni, és megóvni másokat attól, hogy megfertőződjenek.

Megjegyzés: Ha egy személynek súlyos tünetei vannak, például légszomj, magas láz stb., folyamodj azonnali orvosi ellátásért.

4. A beteg személyt tartsd elkülönítve a háztartás többi tagjától. Gondoskodj róla, hogy az idős és a betegségre hajlamos embereket tartsd meglehetősen távol a beteg személytől.
5. Ne hagyd, hogy a beteg személy házi- vagy más állatokkal érintkezzen.

Ha például egy beteg egyén megsimogatja a macskáját vagy a kutyáját, akkor kórokozókat hagyhat a háziállat bundáján, amelyek átadódhatnak másoknak, akik később megsimogatják az állatot.
6. A beteg személy tartózkodjon külön szobában, amíg teljesen helyre nem jön, és már nem fertőző.
7. Derítsd ki az orvosodtól, hogy mikor biztonságos a személynek visszatérnie a munkájához, illetve kapcsolatba lépnie másokkal.
8. Ügyelj arra, hogy alaposan kövess minden higiéniai és fertőtlenítési javaslatot, ami ebben a füzetben található.

Tisztítás és fertőtlenítés

A gyakori takarítás és fertőtlenítés szükséges, amikor valaki a háztartásodban fertőző betegségben szenved.



A *takarítás* a felületeken lévő piszok és szennyeződés eltávolítására utal. Mindössze a takarítással nem szabadulunk meg az összes kórokozótól.

A *fertőtlenítés* a felületeken lévő kórokozók vegyszerekkel való megölésére utal. A fertőtlenítés nem feltétlenül tisztítja a felületeket, de azáltal, hogy megöli a felületen található kórokozókat *miután* azt letisztítottuk, tovább csökkentheti a fertőzés terjedésének kockázatát.

Termékek a fertőtlenítéshez

Amikor egy személy, aki a háztartásodban él, beteg és el van különítve, növeld a tisztítás és fertőtlenítés gyakoriságát, különösen a gyakran megérintett felületekét, mint például az asztalok, kilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, telefonok, toalettek, csapok, mosdókagylók és mosogatók.



1. Egy felület fertőtlenítéséhez használj szabványos fertőtlenítőszert, például hidrogén-peroxidot. Használj bármilyen koncentrációt 3% (általános háztartási minősítésű) és 7,9% között.
2. Egy másik hatékony fertőtlenítőszer a finomszesz vagy a gyógyszerári alkohol. Olyan alkoholalapú termékeket használj, aminek legalább 70%-os az alkoholtartalma. *Ne* használj olyan termékeket, amiknek 90% feletti az alkoholtartalmuk, mivel ezek még azelőtt elpárolognak, hogy megölnék a vírusokat.
3. Használhatsz fehérítő-víz oldatot is, $\frac{1}{12}$ pohár (4 teáskanál) fehérítő $\frac{1}{4}$ gallon hideg vízhez (20 ml fehérítő 1 liter hideg vízhez) arányban. A fehérítő-víz oldat elkészítésekor mindig ellenőrizd a flakon lejárati dátumát, hogy megbizonyosodj róla, hogy a fehérítő nem járt le.

Megjegyzés: Fehérítőt *soha* ne keverj vízen kívül *semmilyen* más tisztítóoldattal vagy folyadékkal.

4. Mindig olvasd el és kövesd a gyártó tájékoztatását a fertőtlenítőtermék használatával kapcsolatban, beleértve azt az időtartamot is, amíg a terméket szükséges egy felületen állni hagyni.

Az elkülönített személy szobája

Amennyiben a személy kora vagy gyengesége miatt fenn kell tartanod a beteg személlyel való érintkezést:

1. Mindig vegyél fel szájmaszkot és eldobható kesztyűt, mielőtt belépnél a beteg személy szobájába.
2. Gondoskodj róla, hogy a beteg személy is vegyen fel egy szájmaszkot, mielőtt belépsz a szobába.
3. A szobából való távozáskor vedd le a szájmaszkodat és a kesztyűdet, és dobd őket egy szemetesbe, amiben van szemeteszák.
4. Alaposan moss kezet.



Fürdőszoba és toalett

A beteg személynek, akit elkülönítettek, másik fürdőszobát és toalettet kell használnia, mint a háztartás többi tagjának.

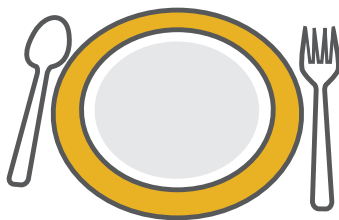


Amennyiben külön fürdőszoba és toalett nem áll rendelkezésre:

1. Minden egyes használat után teljesen fertőtlenítsd le a fürdőszobát és a toalettet, követve az ebben a füzetben megadott útmutatásokat a takarítással és fertőtlenítéssel kapcsolatban.
2. A fürdőszoba és a toalett takarítása és fertőtlenítése során használj eldobható kesztyűt (és ideális esetben szájmaszkot is, ha van).
3. Amikor befejezted a fertőtlenítést, vedd le a kesztyűt, és szabadulj meg tőle.
4. Alaposan moss kezet.

Edények és evőeszközök

Az elkülönített személy használjon eldobható edényeket és evőeszközöket.



Amennyiben eldobható edények és evőeszközök nem állnak a rendelkezésedre, olyan mosogatógépben mosogasd el és fertőtlenítsd le az edényeket, amelynek a végső öblítési hőmérséklete legalább 150 °F (65 °C).

Amennyiben mosogatógép nem áll a rendelkezésedre, teljesen fertőtlenítsd le az edényeket, a következők elvégzésével:

1. Használj eldobható kesztyűt (és maszkot, ha van), hogy a használt edényeket közvetlenül egy üres mosogatóhoz vidd. Tartsd magadon a kesztyűt.
2. Alaposan mosogasd el és öblítsd le az edényeket, poharakat és evőeszközöket.
3. Vedd le a kesztyűt, és szabadulj meg tőle. Alaposan moss kezet. Vegyél fel egy új pár kesztyűt.
4. Legalább két percig áztasd a tiszta edényeket 2 teáskanál fehérítő és 1 gallon hideg vízből álló oldatban (10 ml fehérítő 4 liter hideg vízhez).

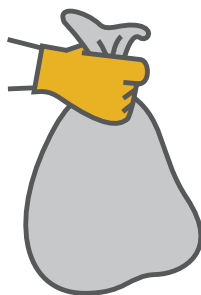
5. Csepegtesd le és hagyd levegőn száradni őket.

6. Vedd le a kesztyűt, és szabadulj meg tőle.

7. Alaposan moss kezet.

Szemét

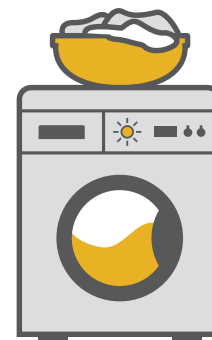
1. Jelöld ki egy szemetest, benne szemeteszákkal, hogy az legyen a beteg személy szobájában.
2. Használj eldobható kesztyűt (és maszkot, ha van), amikor eltávolítod a szemeteszákokat, és egy beteg személy szemetét kezeled, illetve megszabadulsz tőle.
3. A teljesen lezárt szemeteszákokat helyezd egy kültéri szeméttárolóba.
4. Vedd le a kesztyűt, és szabadulj meg tőle.
5. Alaposan moss kezet.



Mosás

Egy fertőző személy szennyesének kezelésekor mindig viselj eldobható kesztyűt (és maszkot, ha van).

1. A fertőző személy szennyesét tartsd külön a háztartás többi tagjától. Biztosíts számára egy eldobható zsákokat vagy egy szennyeszsákokat, ami a beteg személy többi szennyesével együtt kimosható.



Figyelmeztetés: Ne rázd a szennyeset, hogy így ne terjeszd a kórokozókat a levegőben!

2. A mosógép útmutatásai alapján mosd a ruhákat, a lehető legmelegebb, megfelelő beállítást használva. Minél magasabb a hőmérséklet, annál valószínűbb, hogy megölöd a vírusokat és a baktériumokat.

Figyelmeztetés: Ne tömd túl a mosógépet ruhákkal vagy ágyneművel. Hagyj elegendő helyet a víznek, hogy képes legyen megfelelően lemosni a koszt és a kórokozókat.

3. Miután beraktad a mosógépbe a beteg személy szennyesét, vedd le a kesztyűt, és szabadulj meg a tőle.



4. Alaposan moss kezét.
5. Indítsd el a mosást. Amint a víz folyik a mosógépbe, önts $\frac{1}{2}$ –1 pohár (120–240 ml) hidrogén-peroxidot a mosógépbe.

Figyelmeztetés: Ne önts hidrogén-peroxidot közvetlenül semmire, ami nem fehér, mivel ki fogja fehériteni.
6. A legmelegebb ajánlott beállítást használva teljesen szárítsd meg a ruhákat.
7. A gyártó tájékoztatása alapján fertőtlenítsd le a mosógépet.
8. Mielőtt egy újabb szennyeszsákot tennél a beteg személy szennyestartójába, tisztítsd ki és fertőtlenítsd le az ebben a füzetben megadott javaslatok alapján. ■

Összefoglaló

Az ebben a füzetben található útmutatások és óvintézkedések követésével elősegítheted a betegségek terjedésének megelőzését. ■

Szójegyzék

átad: eléri, hogy egy vírus vagy betegség eljusson az emberekhez, vagy egyik személyről a másikra továbbítódjon. 4. oldal

átadás: vírus vagy betegség egyik személyről a másikra való továbbítása. 1. oldal

baktériumok: nagyon kis organizmusok, amelyek egy sejtből állnak, és csak mikroszkóppal láthatóak. Szinte mindenhol léteznek baktériumok, többek között az emberi testen belül és annak felületén is. Ezek közül néhány jótékony hatású, például az emésztést elősegítő baktériumok. Másoknak pedig káros hatásai lehetnek, például a fogszuvasodást vagy betegségeket okozó baktériumoknak. 1. oldal

csepp: folyadék gömbölyű alakban különvált, nagyon kicsi részecskéje, ami akkor keletkezik, amikor valaki köhög, tüsszent, beszél stb., nyálból és nyálkából származó anyagokat tartalmaz, és olyan fertőző élőlényeket hordozhat, mint a vírusok és a baktériumok. 8. oldal

élettelen: nem rendelkezik az aktív, élő organizmusokkal társított tulajdonságokkal; nem élő. 4. oldal

elkülönít: valakit, aki egy betegséggel rendelkezik, teljesen elszigetel más emberektől annak érdekében, hogy a betegség ne terjedjen. 17. oldal

elkülönítés: az a cselekvés, vagy annak eredménye, hogy egy beteg személyt teljesen elszigetelnek a többi embertől annak érdekében, hogy a betegség ne terjedjen. 17. oldal

fehérítő: erős vegyszer, amit tisztításra használnak. Ez a vegyszer megöli a baktériumokat és a kórokozókat. 20. oldal

fertőtlenítés: az a cselekvés, hogy valamit higiénikussá tesznek. A *higiénikus* jelentése tiszta, és betegséget okozó mikroszkopikus élőlényektől mentes. 18. oldal

fertőtlenítőszer: folyékony vegyszer, amely elpusztítja a baktériumokat és más mikroszkopikus organizmusokat. 20. oldal

fertőzés: egy betegség vagy egészségügyi probléma, amelyet egy vírus, baktériumok stb. okoznak. 3. oldal

fertőző: átadható az egyik személytől a másiknak, különösképp fizikai érintkezéssel vagy a levegőn keresztül. 1. oldal

finomszesz: egy olyan alkoholtípus, amely erjesztett gabonából készül. Ez egy színtelen, szúrós szagú folyadék, amely sok felhasználási móddal rendelkezik, többek között baktériumok és vírusok elpusztításával. 20. oldal

gazdatest: olyan organizmus, amelyben vagy amelyen egy másik organizmus él. 5. oldal

gyengeség: egészségügyi állapot, amely erő, illetve energia hiányát okozza. 22. oldal

hajlamos: valószínű, hogy egy adott dolog befolyásolni fogja vagy kihatással lesz rá. 18. oldal

hidrogén-peroxid: vízszerű kémiai vegyület, amelyet betegséget okozó mikroszkopikus organizmusok elpusztítására használnak, illetve fehérítőként arra, hogy világosítsák vagy eltávolítsák a színt valamiből. 20. oldal

húgyrendszer: szervek és testrészek rendszere, amely vizeletet termel, tárol és ürít. 14. oldal

kanyaró: általában gyermekkorban jelentkező, nagyon fertőző betegség, amely többek között olyan tünetekkel jár, mint a magas láz és apró, élénkvrös kiütések, amik a test egészére kiterjednek. 5. oldal

légi úton terjedő: levegőn keresztül szállított vagy haladó. 7. oldal

minősítésű: egy olyan skálán található mértékkel vagy fokozattal kapcsolatos, amelyet minőség, rang, érték, intenzitás stb. szerint soroltak be. 20. oldal

oldat: két vagy több anyag keveréke, mint például valamilyen szilárd anyag folyadékban feloldva. 20. oldal

óvintézkedés: olyan valami, amit az emberek védelmére tesznek a lehetséges betegséggel, ártalommal vagy bajjal szemben. 1. oldal

streptococcusos garatgyulladás: egy *streptococcus* nevű baktériumtípus által kiváltott torokfertőzés. A streptococcusos garatgyulladás torokfájást, lázat és gyengeséget okoz. 3. oldal

test nedvei, a: azok a folyadékok, amik a test belsejéből származnak, mint például a nyál, a vizelet, a nyálka és a vér. 4. oldal

tünet: egy testben végbement változás, amely azt jelzi, hogy valaki megbetegedett. 13. oldal

vírus: egy betegség fertőző forrása a testben, amely túl kicsi ahhoz, hogy szokásos mikroszkóppal látható legyen. A vírusok képesek közönséges megfázással vagy komolyabb betegségekkel megfertőzni az emberi lényeket. 1. oldal





További információért
és a füzet letöltéséért látogass el a
Scientology.org.hu/LegyEgeszseges weboldalra.



A Nemzetközi Scientology Egyház
jóvoltából