

HOGYAN
tartsd
egészségesen
magadat és
másokat



HOGYAN
tartsd
egészségesen
magadat és
másokat





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

Bevezető: Miért fontos a megelőzés?	1
Általános egészség	3
Személyes higiénia	4
Tisztítás és fertőtlenítés	7
Termékek a fertőtlenítéshez	8
Fertőtlenítendő területek	9
A betegség vagy a tüneteinek kezelése	11
Elkülönítés	12
Kitörés	13
Emberekkel való érintkezés	14
Szájmaszkok	16
Eldobható kesztyűk	20
Különleges óvintézkedések otthon és a munkahelyeden	23
Otthonról való távozáskor és visszatéréskor	25
A helyi előírások és útmutatások betartása	27
Összefoglaló	29
Szójegyzék	31



Bevezető: Miért fontos a megelőzés?



Néhány betegségről úgy tartják, hogy ártalmatlan baktériumok vagy vírusok, közönséges néven *kórokozók*, okozzák. A kórokozók által okozott fertőzések lehetnek enyhék, mint például a közönséges megfázás, de lehetnek súlyosak, sőt életveszélyesek is, mint például az influenza, ételmérgezés és a streptococcusos garatgyulladás.

A kórokozók személyről személyre is terjedhetnek, például köhögés, tüsszentés vagy kézfogás által. A kórokozók azáltal is átadódhatnak, hogy megérintünk valamit, amihez a fertőzött személy hozzáért, például egy pultot vagy háziállatot. A kórokozók terjedésének egy másik módja a fertőzött ételek és italok fogyasztása. A fertőzéseket hordozó rovarokkal, illetve más állatokkal való érintkezés is átadhatja a kórokozókat.

Az, hogy a betegségek el tudnak terjedni, nem egy ismeretlen adat. Ami azonban lehet, hogy nem ismert, az az, hogy a lappangás időszaka – az azt megelőző időszak, hogy a tünetek megjelenjenek, és a személy rájönne, hogy beteg – alatt lehetséges a ragályosság. Tehát a biztonsági óvintézkedéseknek mindig jelen kell lenniük annak érdekében, hogy lecsökkentsük a betegségek terjedésének kockázatát.



Az ebben a füzetben található útmutatások megvalósítása megelőzheti a betegség előfordulását. ■

Általános egészség

A tested természeténél fogva felveszi a harcot a kórokozókkal és a környezeti mérgeanyagokkal. Az alábbi óvintézkedések segítenek, hogy tovább óvd és védj a tested a betegségektől:

1. Aludj eleget.
2. Rendszeresen étkezz, és fogyassz tápláló ételeket.
3. Eddz rendszeresen.

Személyes higiénia

A jó személyes higiénia fenntartása hatásos módszer a kórokozók terjedésének és a ragályos betegségek átadásának megelőzésében.

1. Moss kezet.

A kézmosás az egyik leghatékonyabb módszer a kórokozók terjedésének megelőzésében. Rendszeresen moss kezet, különösen a következő tevékenységeket követően:



- Orrfújás, köhögés vagy tüsszögés
- Mosdóhasználat
- Ételek előkészítése előtt, alatt és után
- Étkezés előtt és után
- Beteg személyről való gondoskodás előtt és után
- Egy vágás, illetve seb kezelése előtt és után
- A szemét kezelése után
- Egy állat megérintését, illetve állateledel vagy állati hulladék megérintését követően

Kézmosáskor használj szappant és meleg vizet. Legalább húsz másodpercen keresztül, alaposan dörzsöld a kezeidet, majd öblítsd le, és tiszta törölköző használatával vagy a levegő segítségével szárítsd meg őket. A csap elzárására használj egy törlőkendőt.

2. Használj kézfertőtlenítőt.

Használhatunk kézfertőtlenítőt, de az nem helyettesíti a kézmosást. A kézmosás kiegészítőjeként használjuk, vagy egy olyan helyzetben, ahol szappan és víz nem áll a rendelkezésünkre. Olyan kézfertőtlenítőt használj, aminek legalább 60%-os az alkoholtartalma.



3. Korlátozd a személyes holmikon való osztozkodást.

A kórokozók terjedésének elkerülése érdekében ne osztozz evőeszközökön, poharakon, csészéken vagy más edényeken. Továbbá ne osztozz törölközőkön, ágyneműn, fésűkön, keféken, borotvákön vagy más személyes holmikon.

4. Kerüld a kéz arccal való érintkezését.

A bőröd kórokozókkal szembeni akadályként működik, a szemed, az orrod és a szád azonban támadhatóbb. Alaposan moss kezet mielőtt az arcodhoz érnél, ennél vagy innál.



5. Takard el az arcod, amikor köhögsz vagy tüsszentesz.

Ha köhögsz vagy tüsszentesz, egy zsebkendőbe vagy a könyökhajlatodba tedd, hogy megakadályozd a lehetséges kórokozók szétszóródását a levegőben.

6. Kerüld a beteg egyéneket.

Kerüld a beteg egyénnel való érintkezést, és követeld meg, hogy különítsék el magukat egészen addig, amíg tünetmentesek nem lesznek.

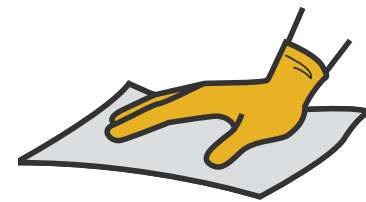
7. Kerüld a házi- és más állatokkal való érintkezést a betegségged időtartama alatt.

Ha például egy beteg egyén megsimogatja a macskáját vagy a kuttyáját, akkor kórokozókat hagyhat a háziállat bundáján, amelyek átadódhatnak másoknak, akik később megsimogatják az állatot. ■

Tisztítás és fertőtlenítés

A megfelelő higiénia fontos részét képezi annak, hogy megelőzzük a fertőző betegségek terjedését.

A sok ember által igénybe vett területek gyakori takarítást és fertőtlenítést igényelnek.



A kosz látható, és le lehet törölni. Bár takarítással megszabadulunk a helyiségben található piszoktól és más szennyeződésektől, de mindössze a takarítással nem szabadulunk meg a felületen található összes kórokozótól.

A fertőtlenítés eltávolítja azt, amit nem lehet látni – betegséget okozó mikroszkopikus organizmusokat, mint például a baktériumok és a vírusok. Tehát a megfelelő higiénia érdekében fontos, hogy miután megtisztítottunk egy felületet, minden gyakran megérintett felületet fertőtlenítsünk.

Termékek a fertőtlenítéshez

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 gyógyszertári 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 lejárat 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.

Fertőtlenítendő területek

1. Tisztítsd meg és fertőtlenítsd le a gyakran megérintett, közös felületeket és a nagy forgalmú területeket az otthonodban és a munkahelyeden, naponta számos alkalommal, a használat gyakoriságától függően:

Területek a gyerekek számára

Kilincsek

Lépcsőkorlátok

Pultok

Telefonok

Asztallapok

Asztalok

Karfák

Bármilyen más gyakran megérintett, közös felület

2. Fertőtlenítsd a fürdőszobá(i)dat:

Kilincsek

Mosdókagyló területei

Zuhanyok

Toalettek

3. Ha személygépjárművel közlekedsz, akkor fertőtlenítsd a felületeket:

Kormánykerék

Fogantyúk

Bármilyen más gyakran megérintett felület ■



A betegség vagy a tüneteinek kezelése

Ha megbetegszel, vagy olyan tüneteid vannak, amik jelzik, hogy beteg vagy, kerülöd a másokkal való érintkezést, és folyamodj megfelelő orvosi ellátásért, amennyiben ez szükséges.

Elkülönítés

Az *elkülönítés* azt jelenti, hogy elszigeteljük magunkat annak érdekében, hogy a kórokozók ne adódhassanak át másoknak.

Amikor beteg vagy, illetve azt gyanítod, hogy egy fertőző betegségben szenvedsz, csökkentsd a másokkal való érintkezést. Amennyiben el tudod kerülni, ne menj a munkahelyedre vagy nyilvános helyekre.

Amennyiben megosztott szálláson laksz, otthon tehetsz lépéseket annak érdekében, hogy segíts minimálisra csökkenteni a kockázatot mások számára:

Aludj külön szobában.

Használd egy másik fürdőszobát és toalettet, mint a háztartásban lévő többi ember.

Kerüld el az otthon közös területeit.

Kerüld a háziállatokat.

A szennyesedet mosd külön a többiekétől.

Használd eldobható edényeket és evőeszközöket. ■



Kitörés

Abban az esetben, ha a körzetedben kitör egy fertőző betegség, vannak további elővigyázatossági lépések, amiket neked is meg kell tenned otthon és a munkahelyeden.



Emberekkel való érintkezés

Egy fertőző betegség kitörésének idején kerülöd a más emberekkel való fizikai érintkezést, beleértve az alábbi típusú érintkezéseket:



Kézfogás



Pacsizás



Öklök összeérintése



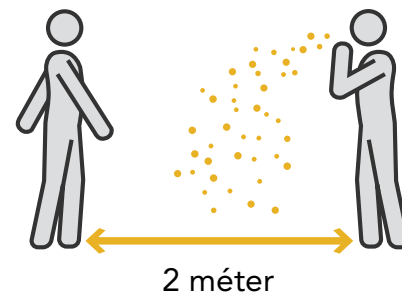
Puszi



Ölelés

Tarts megfelelő távolságot

Mivel egy betegség kitörése során a kórokozók terjedhetnek köhögés és tüsszentés által, javallott, hogy tarts legalább kétfélméternyi távolságot közted és más emberek között.



A távolságtartás a másokkal való kommunikáció során, közös étkezések alatt vagy más társasági helyzetekben, segíteni fog betegségtől mentesen tartani magadat és másokat.

Szájmaszkok

A szájmaszkok segíthetnek korlátozni a kórokozók terjedését, amikor egy beteg személy beszél, köhög vagy tüsszent. A maszkok viselésével a beteg személyek segíthetnek megelőzni a betegség másokra való áttérjedését.

Amennyiben egy ragályos betegségben szenvedsz, illetve azt gyanítod, viselj szájmaszkot.

Mivel anélkül is fertőző lehetsz, hogy tudnál róla, vagy bármilyen tünetet mutatnál, mindig viselj szájmaszkot, amikor idős vagy egészségügyi problémákkal küszködő személyek közelében vagy, hogy csökkentsd a kórokozók terjedését.

Akkor is viselj szájmaszkot, amikor valószínűleg érintkezni fogsz fertőzött személyekkel.

A maszk szolgálhat egy másik célt is – segíthet megakadályozni, hogy megérintsd a szád vagy az orrod.



Például ha megérintesz egy felületet, amelyet egy beteg személy beszennyezett, aki előtted már hozzáért, kórokozók kerülnek a kezedre. Ha ezt követően a kezeddel az orrodhoz vagy a szádhoz érsz, ezek a kórokozók bejutnak a testedbe, és megfertőznek téged. Ez a kórokozók terjedésének egyik legfőbb módja.

Tehát egy maszk segíthet megelőzni a fertőzést, mivel viselésekor kevésbé valószínű, hogy megérinted a saját szád vagy orrod.

A maszkokat legalább naponta egyszer cserélni kell, illetve azon nyomban, amint benedvednek vagy piszkosak lesznek.

Hogyan vegyünk fel egy szájmazskot

1. Mielőtt felvennél egy szájmazskot, szappannal és vízzel moss kezet.
2. Vizsgáld meg a mazskot, hogy megbizonyosodj róla, hogy nincs rajta semmilyen nyilvánvaló lyuk vagy szakadás, amely hatástalanná tenné.
3. Állapítsd meg, hogy melyik a mazsk elülső oldala. A mazsk színes oldala a kifelé néző oldal.
4. Állapítsd meg, hogy melyik oldalon van a mazsk felső része. Ha a mazsk rendelkezik egy merev, hajlítható széllel, az azt a célt szolgálja, hogy az orrod alakjára formázd, és ez a mazsk felső része.
5. Amennyiben a mazskod rendelkezik gumiszalaggal, amelyet a fejen kell viselni, tartsd a mazskot az arcodhoz, mialatt a gumiszalagot ráhúzod a fejedre, ezzel biztosítva a mazskot.
6. Húzd a mazsk alsó részét a szádra és az álladra.



7. Minden egyes használat után szabadulj meg a mazsktól. Soha ne használd újra.
8. Alaposan moss kezet.



Eldobható kesztyűk

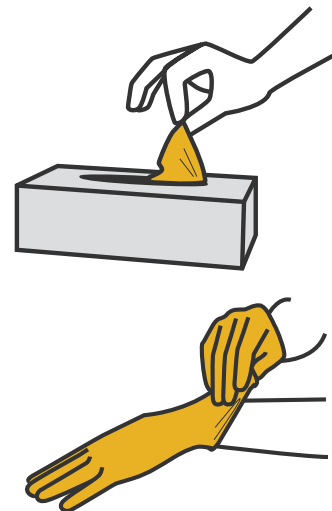
Bár a saját otthonodat tisztán és fertőzésmentesen tarthatod, a boltokba vagy nyilvános helyekre történő látogatás növeli a terjedés kockázatát.

A gyakran megérintett felületek, mint például a boltok pultjai és a benzinkutak, szennyezettek lehetnek, ha egy beteg személy előtted már hozzájuk ért.

Az eldobható kesztyűk viselése segíthet megelőzni a kórokozók átadását. Van egy helyes mód az eldobható kesztyűk felvételére annak érdekében, hogy hatékonyak legyenek.

Hogyan vegyük fel az eldobható kesztyűket

1. Mielőtt felveszed az eldobható kesztyűket, szappannal és vízzel moss kezet.
2. Fogd meg a kesztyűt úgy, hogy megcsíped a szára belső és külső részét. Ügyelj arra, hogy a lehető legkisebb mértékben érintsd meg a kesztyű külsejét. Óvatosan csúsztasd bele a másik kezéd a kesztyűbe.



Ne igazítsd meg a kesztyű helyzetét a kezeden, amíg nem vetted fel a másik kesztyűt.

3. Fogd meg a másik kesztyűt úgy, hogy megcsíped a szára belső és külső részét, majd vedd fel a kesztyűt a fentiek alapján.
4. Bizonyosodj meg róla, hogy nincs látható tépés, szakadás vagy lyuk a kesztyűkön. Amennyiben van, vedd le őket, moss kezet, és vegyél fel új kesztyűket.
5. Húzd mindkét kesztyű szárát a csuklód felé, hogy a lehető legnagyobb bőrfelületet lefedd, majd rögzítsd a kesztyűt.

6. Ha az arcodhoz érsz, ha a kesztyű elszakad, vagy ha bármi kétséged van azt illetően, hogy a kesztyű piszkos vagy szennyezett:



a. Azonnal vedd le a kesztyűt, és szabadulj meg tőle.

b. Alaposan moss kezet.

c. Vegyél fel egy új pár kesztyűt.

7. Minden egyes használat után szabadulj meg a kesztyűktől. Soha ne használd újra őket.

8. Alaposan moss kezet.

KITÖRÉS

Különleges óvintézkedések otthon és a munkahelyeden

1. Egy kitörés során az átlagosnál gyakrabban tisztítsd meg és fertőtlenítsd le a gyakran megérintett, közös felületeket és a nagy forgalmú területeket otthon és a munkahelyeden:



Területek a gyerekek számára

Kilincsek

Lépcsőkorlátok

Pultok

Csapok

Telefonok

Asztallapok

Asztalok

Karfák

Bármilyen más gyakran megérintett, közös felület

2. Ügyelj arra, hogy szintén fertőtlenítsd le a gyakran megérintett holmikat és tárgyakat:

Személyes elektronikus eszközök

Kulcsok

Hitelkártyák

Tabletek

Távírányítók

Billentyűzetek

Tollak

Bármilyen más gyakran megérintett holmi és tárgy

3. Az átlagosnál gyakrabban fertőtlenítsd le a fürdőszobád, a toaletted, a konyhád és a személygépjárműved.
4. Találj meg bármilyen meghatározott fertőtlenítőszerrel kapcsolatos útmutatást, amiket az adott kitörés típusánál kell alkalmazni. Szükség lehet olyan termék használatára, amely meghatározott baktériumokat vagy vírusokat öl meg.

KITÖRÉS

Otthonról való távozáskor és visszatéréskor

1. Amennyiben a körzetedben kitörés van jelen, kizárólag alapvető szükségletekért hagyd el az otthonodat, illetve ahogy a helyi előírások engedélyezik.



2. Amennyiben el kell hagynod az otthonodat, viselj szájmascskot és eldobható kesztyűt.
3. Nyilvános helyeken tarts távolságot másoktól.
4. Mielőtt újra belépnél az otthonodba, tedd a következőket:
- a. Vedd le, és hagyd kinn a cipőd, vagy fújd le fertőtlenítővel.
 - b. Vedd le a maszkot és az eldobható kesztyűt, és szabadulj meg tőlük.
 - c. Egy új pár kesztyűt viselve fertőtleníts le minden tárgyat, amit a távolléted során használtál – kulcsokat, hitelkártyákat, pénztárcát stb.

5. Szabadulj meg a kesztyűtől.

6. Alaposan moss kezet.

KITÖRÉS

A helyi előírások és útmutatások betartása

Amennyiben a hatóságok kiadnak helyi előírásokat, óvintézkedéseket, illetve eljárásokat a ragályos betegség megelőzésére, kövesd ezeket, amíg hatályban vannak. ■





Összefoglaló

Az ebben a füzetben található útmutatások és óvintézkedések követésével elősegítheted a betegségek terjedésének megelőzését és egy egészséges környezet fenntartását. ■

Szójegyzék

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 hatásaik lehetnek, például a fogszuvasodást vagy betegségeket okozó baktériumoknak. 1. oldal

elkülönít: valakit, aki egy betegséggel rendelkezik, teljesen elszigetel más emberektől annak érdekében, hogy a betegség ne terjedjen. 6. oldal

ételmérgezés: betegség, amelyet kártékony baktériumok által fertőzött étel fogyasztása vált ki. 1. oldal

fehérítő: erős vegyszer, amit tisztításra használnak. Ez a vegyszer megöli a baktériumokat és a kórokozókat. 8. oldal

fertőtlenítőszer: folyékony vegyszer, amely elpusztítja a baktériumokat és más mikroszkopikus organizmusokat. 8. oldal

fertőző: átadható az egyik személytől a másiknak, különösképp fizikai érintkezéssel vagy a levegőn keresztül. 7. 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. 8. oldal

hidrogén-peroxid: vízszerű kémiai vegyület, amelyet betegséget okozó mikroszkopikus organizmusok elpusztítására használnak, illetve fehérítőként arra, hogy világosítsák vagy eltávolítsák a színt valamiből. 8. oldal

higiénia: tiszta vagy egészséges szokások, amelyek a jó egészség megőrzéséhez szükségesek. 4. oldal

lappangás: a betegség kifejlődésében a fertőzés és a betegség első tüneteinek megjelenése között levő időszak. 1. oldal

ragályos: átadható az egyik személytől a másiknak. 4. oldal

streptococcusos garatgyulladás: egy *streptococcus* nevű baktériumtípus által kiváltott torokfertőzés. A streptococcusos garatgyulladás torokfájást, lázat és gyengeséget okoz. 1. oldal

szappan: mosási, illetve tisztítási célokra használt anyag. Akár szilárd, akár folyékony, organikus anyagokból kell állnia, amely vízzel keverve olyan oldatot képez, ami aztán az oldatba juttatja az összes nemkívánatos anyagot, és lehetővé teszi, hogy öblítéssel eltávolítsuk, egy tiszta terméket eredményezve. 4. oldal

tünet: egy testben végbement változás, amely azt jelzi, hogy valaki megbetegedett. 1. oldal

vírus: egy betegség fertőző forrása a testben, amely túl kicsi ahhoz, hogy szokásos mikroszkóppal látható legyen. A vírusok képesek közösleges 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