

HOGYAN ÓVJUK
MEG MAGUNKAT ÉS
MÁSOKAT

**maszkkal és
kesztyűvel**



HOGYAN ÓVJUK
MEG MAGUNKAT ÉS
MÁSOKAT

**maszkkal és
kesztyűvel**





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
Szájmaszkok	3
Hogyan vegyünk fel egy szájmaszkot	5
Hogyan távolítsunk el egy szájmaszkot	12
Eldobható kesztyűk	15
Hogyan vegyük fel az eldobható kesztyűket	16
Hogyan távolítsuk el az eldobható kesztyűket	20
Otthonról való távozáskor és visszatéréskor	25
Összefoglaló	29



Bevezetés

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. És bár szükséges észben tartanod, hogy tarts távolságot másoktól, mégis akaratlanul beteg személyek közelében találhatod magadat, miközben sorban állsz, hogy alapvető szükségleteket vásárolj.

Ha szájmaszkot és eldobható kesztyűt viselsz, amikor elmész valahova, az segít abban, hogy egy kitörés során megvédd magadat és másokat a fertőzéssel szemben.

Ez a füzet információkkal szolgál arról, hogy hogyan használd helyesen a szájmaszkot és az eldobható kesztyűt. ■



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 ragályos betegségben szenvedsz, illetve azt gyanítod, viselj szájmaszkot.

Azt is fontos tudni, hogy anélkül is lehetsz fertőző, hogy tudatában lennél ennek. Egy személynek például lehetnek kórokozók a testében anélkül, hogy a betegség tüneteit mutatná. De valaki más, aki érintkezik veled, még így is megfertőződhet.

Ezért mindig szájmaszkot kellene viselned, 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 kezeddal 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.



SZÁJMASZKOK

Hogyan vegyünk fel egy szájmaszkot

1. Mielőtt felvennél egy szájmaszkot, szappannal és vízzel moss kezet. Ha ezek nem állnak a rendelkezésedre, használj kézfertőtlenítőt.



2. Vizsgáld meg a maszkot, hogy megbizonyosodj róla, hogy nincs rajta semmilyen nyilvánvaló lyuk vagy szakadás, amely hatástalanná tenné.



3. Állapítsd meg, hogy melyik a maszk elülső oldala. A maszk színes oldala a kifelé néző oldal.



4. Állapítsd meg, hogy melyik oldalon van a maszk felső része. Ha a maszk rendelkezik egy orra formázható (merev, hajlítható) széllel, az azt a célt szolgálja, hogy az orrod alakjára formázd, és ez a maszk felső része.



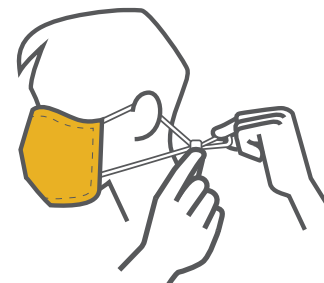
5. Amennyiben a maszkod rendelkezik gumiszalaggal, amelyet a fejen kell viselni, tartsd a maszkot az arcodhoz, mialatt a gumiszalagot ráhúzod a fejedre, ezzel biztosítva a maszkot.



6. Ha a maszkod rendelkezik fülpántokkal, a pántoknál fogva tartsd a maszkot, és helyezz egy-egy pántot a füled köré.



7. Ha a maszkod pántjai állíthatóak, szükség szerint szorítsd meg őket, hogy segítsenek a maszkot a helyén tartani.



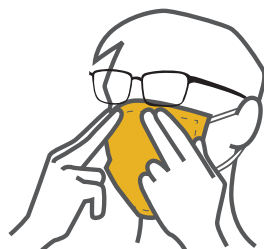
8. Ha a maszkod pántjai nem állíthatóak, szükség esetén lerövidítheted őket, hogy segítsenek a maszkot a helyén tartani. Egyszerűen csavard meg mindkét pántot, ezzel hurkot képezve, majd illeszd a hurkokat a füled köré.



9. Igazítsd meg az orra formázható szélét. Mindkét kezded ujjhegyeit használva illeszd szorosan az orrnyergedre az orra formázható szélét.



Megjegyzés: Amennyiben szemüveget viselsz, egy megfelelően megigazított orra formázható szél meg fogja akadályozni a szemüveged bepárásodását.



Ha a szemüveged a szájmazskod tetején nyugszik, az azt is megakadályozza, hogy a levegő kiszökjön, és bepárásítsa a lencséket.



10. Húzd le a maszk alsó részét, amennyire csak tudod, hogy befedje a szádát és az álladat.



Gondoskodj róla, hogy az orrnyergedtől az állad aljáig befedje az arcodat.



11. Ne viseld a maszkot az állad alatt.



Helytelen

12. Ne viseld a maszkot úgy, hogy az állad szabadon marad.



Helytelen

13. Ne viseld a maszkot az orrod hegyén.



Helytelen

14. Ne viseld a maszkot az orrod alatt. Ez megfűsítja a célját.



Helytelen

15. Ha szabadon hagyod az orrod vagy a szádat, a kórokozók könnyen bejuthatnak. És nemcsak azt kockáztatod, hogy kórokozókat terjesztess át másokra, és megfertőződ őket, hanem a maszkod elülső részét is beszennyezed.



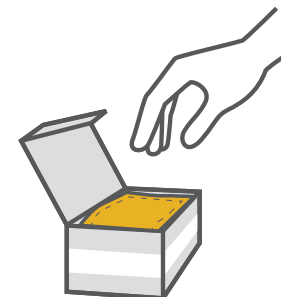
Helytelen

16. Amikor csak szájmaszkot viselsz, gondoskodj róla, hogy az orrod, a szád és az állad teljesen be legyen fedve.



Helyes

17. Legalább naponta egyszer cserélj maszkot, illetve azon nyomban, amint benedvesedik vagy piszkos lesz. Ha bármilyen kétséged van a maszkot illetően, rögtön vedd le, szabadulj meg tőle, moss kezet, és szerezz egy újat.



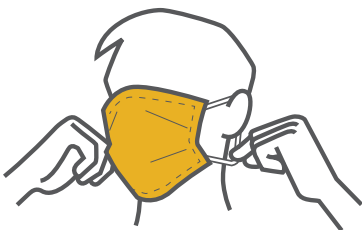
Hogyan távolítsunk el egy szájmazskot

Ha a szájmazskot helyesen távolítod el, azzal csökkented annak kockázatát, hogy a baktériumok vagy egy vírus a fedetlen bőrödre vagy a téged körülvevő felületekre terjedjen. A szájmazsk levételéhez tedd a következőket:

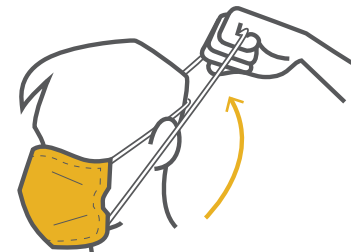
1. Mielőtt levennél egy szájmazskot, szappannal és vízzel moss kezet. Ha ezek nem állnak a rendelkezésedre, használj kézfertőtlenítőt.



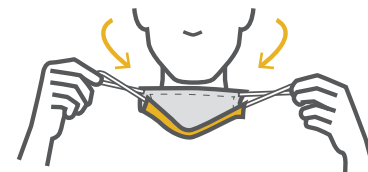
2. Kerüld a maszk azon részének megérintését, ami befedi az arcot. Csak a biztosításra használt szalagot vagy pántot érintsd meg.



3. Amennyiben a maszkod rendelkezik gumiszalaggal, amelyet a fejen kell viselni, először az alsó szalagot húzd át a fejed felett, majd a felső szalagot.



4. Amennyiben a maszkod rendelkezik fülpántokkal, fogd meg mindkettőt, majd a maszk levételéhez óvatosan emeld le őket.



5. Minden egyes használat után szabadulj meg a maszktól. Soha ne használd újra.





6. Alaposan moss kezet. ■



Eldobható kesztyűk

Az eldobható kesztyűk viselése szintén segít megelőzni a baktériumok és vírusok átadását.

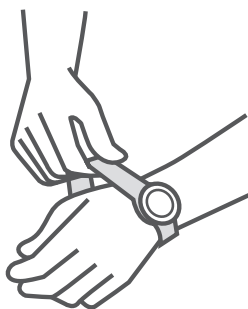
Van egy helyes mód az eldobható kesztyűk fel- és levételére annak érdekében, hogy hatékonyak legyenek.

Hogyan vegyük fel az eldobható kesztyűket

Válaszd ki a megfelelő méretű kesztyűt. A nem megfelelő méretű kesztyű növeli a sérülés vagy szennyeződés valószínűségét. Amennyiben a kesztyű túl nagy, a lazán illeszkedő anyag csökkenteni fogja a kezűgyességedet és a szorítási képességedet.

A következők szerint vedd fel a kesztyűt:

1. Vedd le a kezdről a karórát, gyűrűket és más ékszereket, hogy megelőzd az esetleges szakadást a kesztyűn.

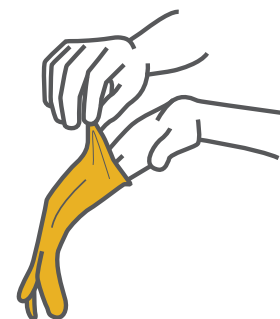
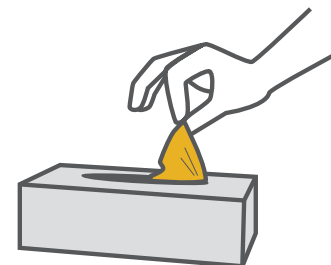


2. Szappannal és vízzel moss kezet. Ha ezek nem állnak a rendelkezésedre, használj kézfertőtlenítőt.

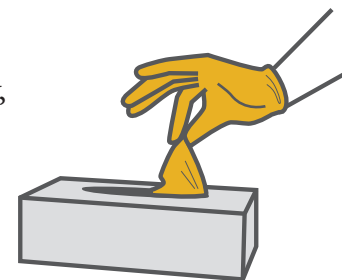


3. Fogd meg a kesztyűt úgy, hogy megcsíped a szára belső és külső részét. Ügyelj arra, hogy a lehető legkisebb mértékben érintsd meg a kesztyű külsejét. Óvatosan csúsztasd bele a másik kezéd a kesztyűbe.

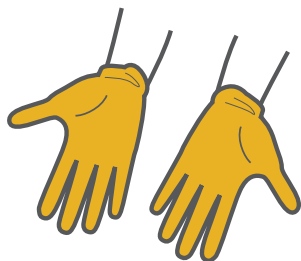
Ne igazítsd meg a kesztyű helyzetét a kezeden, amíg nem vetted fel a másik kesztyűt.



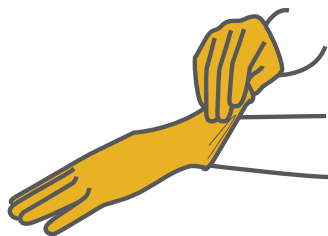
4. Fogd meg a másik kesztyűt úgy, hogy megcsíped a szára belső és külső részét, majd vedd fel a kesztyűt a fentiek alapján.



5. Bizonyosodj meg róla, hogy nincs látható tépés, szakadás vagy lyuk a kesztyűkön. Amennyiben van, vedd le őket, moss kezet, és vegyél fel új kesztyűket.



6. Húzd mindkét kesztyű szárát a csuklód felé, hogy a lehető legnagyobb bőrfelületet lefedd, majd rögzítsd a kesztyűt.



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

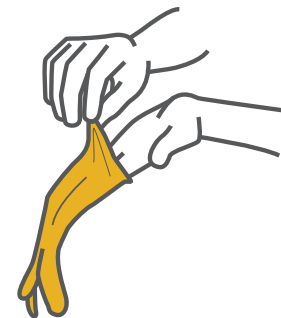
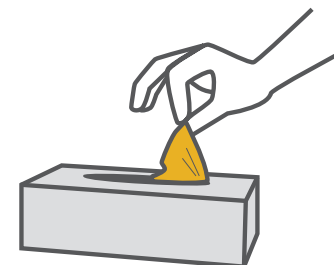


- a. Azonnal vedd le a kesztyűt, és szabadulj meg tőle.

- b. Alaposan moss kezet.



- c. Vegyél fel egy új pár kesztyűt.



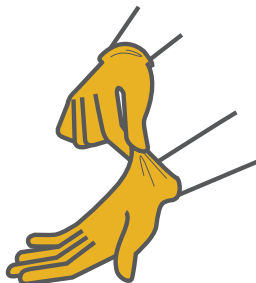
Hogyan távolítsuk el az eldobható kesztyűket

Ha az eldobható kesztyűket helyesen távolítod el, azzal csökkented annak kockázatát, hogy a baktériumok vagy egy vírus a fedetlen bőrödre vagy a téged körülvevő felületekre terjedjen. Az eldobható kesztyűk levételéhez tedd a következőket:

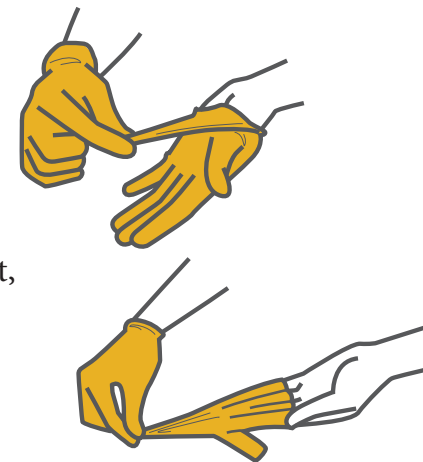
1. Egy tiszta helyiségben távolítsd el a kesztyűket, ételmezerektől és minden ételmezerrel érintkező felülettől távol.



2. Csípd meg az egyik kesztyű külsejét a csuklónál.



3. Húzd a csuklótól lefelé, ezzel kifordítva a kesztyűt. Addig húzd kifelé a kesztyűt, amíg el nem távolítod a kezetről.



4. Tartsd a kifordított kesztyűt a kesztyűs kezeden.



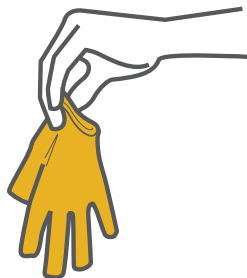
5. Csúsztasd a kesztyűtlen kezéd ujjait a kesztyű csuklóra illeszkedő része alá. Ne érintsd meg a kesztyű külső felületét.



6. Húzd a csuklódtól lefelé, ezzel kifordítva a kesztyűt. Addig húzd kifelé a kesztyűt, amíg el nem távolítod a kezedről.



7. Folytasd a kesztyű lehúzását, befedve ezzel az első kesztyűt. Ez biztosítja, hogy mindkét kesztyű ki legyen fordítva, és hogy a szennyezőanyagok ne érintkezzenek a fedetlen kezeddal.



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



9. Alaposan moss kezet. ■





Otthonról való távozáskor és visszatéréskor

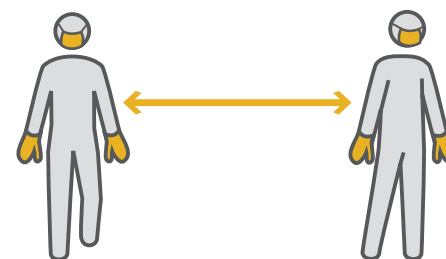
1. Amennyiben a körzetedben kitörés van jelen, kizárólag alapvető szükségletekért hagyd el az otthonodat, illetve ahogy a helyi előírások engedélyezik.



2. Amennyiben el kell hagynod az otthonodat, viselj szájmaszkot és eldobható kesztyűt.



3. Nyilvános helyeken tarts távolságot másoktól.



4. Mielőtt újra belépnél az otthonodba, tedd a következőket:

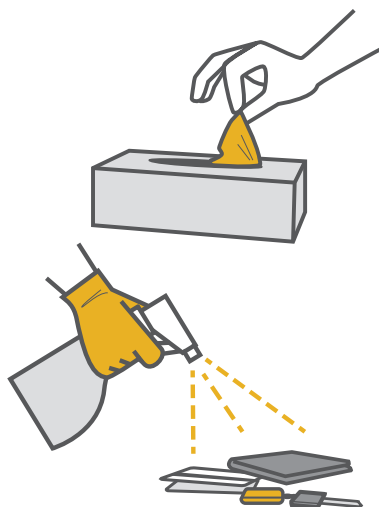
a. Vedd le, és hagyd kinn a cipőd, vagy fújd le fertőtlenítővel.



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. ■





Összefoglaló

Amikor szájmaszkot vagy kesztyűt viselsz, használd az ebben a füzetben található technikákat a fel- és levételükre. Ezáltal hatékonyabban tudnak megóvni téged a kórokozók terjedésétől. ■





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



A Nemzetközi Scientology Egyház
jóvoltából