



KÉZMOSÁS, LÉGÚTI ÉS KÖHÖGÉSI HIGIÉNIA – AZ ELSŐ VÉDELMI VONAL

**Tanácsok időotthonok dolgozói,
lakói és látogatói számára**

MIÉRT FONTOS A KÉZMOSÁS AZ IDŐSOTTHONOKBAN?

A kézmosás az egyik leghatékonyabb és legolcsóbb módszer az időotthonokban a fertőzések megelőzésére.

AZ IDŐS LAKÓK SÉRÜLÉKENYEBBEK



A kor előrehaladtával gyengül az immunrendszer, nehezebbé válik a fertőzések leküzdése.



Sok lakó krónikus betegséggel küzd (pl. cukorbetegség, szívbetegség), ami tovább csökkenti a felépülés esélyét.



Még kisebb fertőzések is súlyos szövődményekhez, kórházi kezeléshez vagy akár halálhoz vezethetnek.



A KÉZMOSÁS JELENTŐSÉGE A DOLGOZÓK ESETÉBEN

Fertőzések terjedésének megelőzése: A dolgozók rendszeresen mozognak a lakók, a szobák és közös helyiségek között. Megfelelő kézhigiénia nélkül kórokozókat (baktériumokat, vírusokat, gombákat) vihetnek át egyik lakótól a másikig.

Saját védelmük: A dolgozók is ki vannak téve a fertőzés veszélyének. A kézmosás csökkenti az olyan fertőzések elkapásának és terjesztésének esélyét, mint a norovírus, influenzavírus vagy MRSA fertőzés.



Egészségügyi előírások betartása: A rendszeres kézhigiénia alapkövetelmény az egészségügyben, szakmai és jogi kötelesség.

A KÉZMOSÁS JELENTŐSÉGE A LAKÓK ESETÉBEN



Személyes biztonság: A lakók körében a kézhigiénia ösztönzése segít megvédeni magukat – különösen étkezés előtt vagy toalett használat után.



Keresztfertőzés csökkentése: Ha egy lakó megbetegszik, megfelelő higiénés magatartással megelőzheti a többiek megbetegedését, különösen a közös étkező-, fürdő- vagy szabadidős helyiségekben.



Tudatosság: A kézhigiénia ösztönzése hozzájárul az önállóság és az egészségtudatosság fejlesztéséhez.

EZEKET A LÉPÉSEKET KÖVESSE, A TISZTA KÉZ ELÉRÉSÉHEZ:

Mikor mossunk kezet?



Ételkészítés előtt és
után



Köhögés, tüsszentés
vagy orrfújás után



Toaletti használat
után



Állatokkal való
érintkezés után



Étkezés előtt



Szemétkezelés után



Bármikor, amikor kezünk
koszosnak tűnik vagy
annak érezzük



A HATÉKONY KÉZMOSÁS LÉPÉSEI:



Nedvesítse meg kezét: (meleg vagy hideg) folyó víz alatt, majd tegyen a tenyerébe szappant.



Alaposan habosítson: Dörzsölje össze a tenyereket, a kézfejeket, az ujjközöket és a körmök alatti részeket is.



Dörzsölje legalább 20 másodpercig: Időzítőnek dúdoljon el egy dalt, pl. a „Boldog születésnapot” kezdetű dalt.



Öblítse le: tartsa kezét tiszta, folyó víz alá, amíg a szappan le nem mosódik.



Szárítsa meg: használjon tiszta törölközőt vagy kézszáritót.

HASZNOS TANÁCSOK:



Használjon kézfertőtlenítőt szükség esetén:

Ha nincs elérhető víz és szappan, használjon legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítőt.



Ne érjen az arcához:

Kerülje szeme, orra és szája érintését, hogy megelőzze a kórokozók bejutását.

KÖHÖGÉSI HIGIÉNIA (LÉGÚTI ETIKETT) – SZINTÉN KULCSFONTOSÁGÚ AZ IDŐSOTTHONOKBAN

Ez különösen fontos a légúti fertőzések (pl. influenza, COVID-19, RSV vagy nátha) megelőzése érdekében.



MIÉRT SZÜKSÉGES A KÖHÖGÉSI HIGIÉNYIA BETARTÁSA AZ IDŐSOTTHONOKBAN?

Az idős lakók **nagyobb kockázatnak vannak kitéve** légúti fertőzések esetén:



Az idősebbek sokkal érzékenyebbek a légúti fertőzések **súlyos szövődményeire**, például influenza, COVID-19, RSV, tüdőgyulladás.



Meglévő betegségek esetén enyhe fertőzés is életveszélyessé válhat.



Köhögés és tüsszentés során **vírusokat tartalmazó cseppek** kerülhetnek a levegőbe vagy felületekre, melyek fertőzhetnek.



A nem megfelelő higiénia **járványokat idézhet elő** a közösségekben.

KÖHÖGÉSI HIGIÉNYIA TANÁCSOK IDŐSOTTHONOKBAN:

Használjon zsebkendőt vagy a könyökhajlatát

- ▶ Mindig takarja el száját és orrát köhögés vagy tüsszentés során.
- ▶ Leghigiénikusabb: használjon papírzsebkendőt, majd azonnal dobja zárt szemetesbe.
- ▶ Ha nincs zsebkendő: köhögjön vagy tüsszentsen a könyökhajlatába, ne a kezébe.



Köhögés után mindig mosson kezét



- ▶ Mossa meg a kezét vízzel és szappannal, vagy használjon kézfertőtlenítőt köhögés, tüsszentés vagy zsebkendő használata után.
- ▶ A dolgozók emlékeztessék a lakókat erre, például plakátokkal.

Tartson távolságot fertőzés esetén



- ▶ A tüneteket mutató lakók és dolgozók kerüljék a közeli kapcsolatot másokkal.
- ▶ A fertőzött lakókat (ha szükséges) különítsék el, amíg nem fertőzőek.

MIÉRT FONTOS A MASZKVISELÉS AZ IDŐSOTTHONOKBAN?

▶ **Fertőzés terjedésének megelőzése:** A dolgozók tünetmentesen is hordozhatják a vírusokat. A maszk csökkenti a levegőbe jutó cseppek számát beszéd, köhögés vagy tüsszentés során.

▶ **Lakók védelme:** A dolgozók szoros kapcsolatba kerülnek a lakókkal (etetés, fürdetés, orvosi ellátás során), a maszk csökkenti a fertőzések átadásának kockázatát.

Dolgozók védelme: A maszkhasználat a dolgozókat is védi a fertőződéstől, megelőzve a munkaerőhiányt és a lakók veszélyeztetését.

FONTOS TUDNIVALÓK A MASZKVISELÉSHEZ:

A maszk szorosan illeszkedjen az orr, száj és áll köré, hézagok nélkül.

Viselés közben ne nyúljon hozzá a maszkhoz – ha mégis megtörténik, azonnal mosson vagy fertőtlenítsen kezet.

A használt maszkot dobja ki, majd ismét mosson kezet.



