

## Ukrepi za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni

V zimskem času so v porastu nalezljive bolezni, kot so prehlad, angina, gripa, pljučnica in rotavirus. Telo je v tem času bolj dovzetno za okužbe z bakterijami in virusi, ki se širijo neposredno med ljudmi preko okuženih telesnih izločkov (sline, urin, blato) in preko okuženih predmetov. Zato je pomembno, da oboleli z ustreznimi ukrepi preprečijo širitev bolezni, zdrave osebe pa se ustrezno zaščitijo pred okužbo in tako zmanjšajo širjenje nalezljivih bolezni.

V primeru, da zbolimo, je treba lajšati prisotne simptome, ki se pojavijo. Pomemben je tudi počitek in pitje zadostnih količin tekočine (voda, nesladkan čaj). Za lajšanje bolečin in zniževanje telesne temperature uporabimo zdravila, ki vsebujejo paracetamol, acetilsalicilno kislino ali ibuprofen. Lažje dihanje ob zamašenem nosu omogočajo zdravila, ki vsebujejo oksimetazolin in so v obliki pršil ali kapljic za nos. Suh, neproduktiven kašelj lahko lajšamo z zdravili, ki vsebujejo islandski lišaj, trpotec ali butamirat. Produktiven kašelj, pri katerem se izloča gosta sluz, pa lajšamo z zdravili, ki vsebujejo acetilcistein ali bršljan.

Za vse nalezljive bolezni velja, da je treba ukrepati takoj in s tem preprečiti njihovo širjenje.

Ukrepi, ki so pomembni za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni, so:

### 1. Higiena in razkuževanje rok

Okužbam se najlažje izognemo z **natančnim in pogostim umivanjem rok s tekočo toplo vodo in z milom**, ki traja vsaj 20 sekund. Umivanje je pomembno pred jedjo, ob prihodu domov, po uriniranju in iztrebljanju.



Če voda in milo nista na voljo, se priporoča uporaba **antiseptičnih razkužil za kožo**, ki so na osnovi alkohola. Pri razkuževanju je zelo pomemben **pravilen način uporabe razkužila**, saj je od tega odvisno ali se bomo uspešno znebili bakterij in virusov, ki povzročajo okužbe. Pred uporabo razkužila si moramo temeljito sprati milo iz rok, saj lahko pri sočasnem uporabi mila zmanjšajo ali izničijo učinek razkužila. Roke si moramo pred uporabo razkužila tudi dobro osušiti. Količina razkužila mora zadostovati za celotno površino dlani in prstov, koža pa mora ostati navlažena celoten čas razkuževanja, da razkužilo učinkovito

deluje. Priporočena količina je **3 ml**, ki jo **vtiramo vsaj 30 sekund**. Zadostno količino si lahko sami izmerimo tako, da rahlo pokrčimo dlan, da se naredi "jamica" na notranji strani dlani. V to "jamico" odmerimo razkužilo tako, da jo celo zapolni, nato si to količino vtremo po celotnem predelu rok. **Na koncu si rok ne smemo izprati.**



## 2. Čiščenje in razkuževanje doma

Poskrbeti moramo tudi za **čiščenje in razkuževanje predmetov in površin**, ki se jih pogosto dotikamo (kljuge, površine v kuhinji in kopalnici) ali pa so v stiku z okuženimi telesnimi izločki. Za razkuževanje predmetov in površin so najbolj primerni **alkoholni robčki**. Pred razkuževanjem je potrebno predmete in površine tudi dobro mokro očistiti z vročo vodo in detergentom. Pomembno je vsakodnevno **prezračevanje prostorov**, v katerih se nahajajo obolele osebe. Priporoča se redno menjavanje in pranje oblačil ter posteljnine. Brisače in papirnate robce, umazane z izločki (slino, bruhanjem, blatom, nosnim izcedkom) je potrebno odstranjevati z odlaganjem v plastične vrečke, ki jih je potrebno dobro zatesniti.

## 3. Izogibanje obolelim

Izogibamo se **zaprtih in zelo obiskanih prostorov** (npr. nakupovalnih centrov), kjer je veliko ljudi in s tem tudi večja možnost, da se okužimo in zbolimo. Če se ni možno izogniti stiku z okuženimi, je pomembno ta **stik omejiti na čim krajši čas**, hkrati pa se svetuje tudi **uporaba obraznih mask**. Okuženi posamezniki se naj izogibajo stiku z zdravimi, da okužbe ne prenesejo nanje. Dokler imajo vročino, močno kašljajo in smrkajo, je priporočeno, da ostanejo doma.

#### 4. Upoštevanje higiene kašlja

Tisti, ki so že zboleli, naj upoštevajo osnovna higienska navodila. Pomembno je, da **zaščitimo usta kadar kihamo in kašljamo**. Kašljanje v dlan poveča možnost, da bomo bakterije ali viruse z dotikom prenesli na svoje bližnje, zato **kašljamo vedno v rokav**. Po uporabi papirnate robce odvržemo v koš za smeti in jih ne odlagamo na površine.



#### 5. Cepljenje

Proti nekaterim okužbam se lahko **učinkovito zaščitimo s cepljenjem**.

S cepljenje proti **rotavirusom** lahko zaščitimo majhne otroke, **dojenčke stare od 6. do 24. oz. do 32. tedna starosti**. Cepljenje je samoplačniško. Cepivo je v obliki raztopine, ki jo otrok dobi v usta s posebnim aplikatorjem. Število odmerkov je odvisno od izbranega cepiva. Otrok lahko **istočasno prejme tudi druga cepiva**, ki so del rednega programa cepljenja. Cepljenje **prepreči več kot 80% vseh okužb** z rotavirusi.

Cepljenje proti **gripi** (virus influenza) je priporočljivo **za vsakogar**, še posebej za **starejše od 65 let**, za **bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, rakave bolnike, sladkorne bolnike, osebe z imunsko pomanjkljivostjo** (pri teh osebah pričakujemo, da v kolikor zbolijo za gripo, bo lahko le ta potekala težje in z zapleti) ter za **majhne otroke, stare od 6 do 23 mesecev**. Priporoča se tudi **nosečnicam** in družinskim članom vseh starejših oseb, kroničnih bolnikov in osebam, ki imajo majhne otroke, da virusa ne занesejo v domače okolje. Cepljenje je **najbolj učinkovita zaščita pred gripo**. Ker se virusi gripe pogosto in hitro spreminjajo, strokovnjaki vsako leto na novo izdelajo cepivo proti virusom, zaradi tega moramo cepljenje proti gripi **ponoviti vsako leto**.

Poleg cepljenja proti gripi se **starejšim od 65 let, osebam z imunsko pomanjkljivostjo in kroničnim bolnikom** priporoča cepljenje proti **pnevmokoknim okužbam**. Cepljenje lahko prepreči pojav bolezni, vsekakor pa prepreči težek potek bolezni oz. zaplete. Cepljenje proti pnevmokokom se priporoča tudi **otrokom**. Cepljenje je za dojenčke in osebe z določenimi boleznimi brezplačno, za starejše otroke in za odrasle pa je samoplačniško. Za razliko od cepljenja proti gripi, kjer se je potrebno cepiti vsako leto, **za optimalno zaščito pred pnevmokoknimi okužbami zadostuje cepljenje enkrat v življenju**. Za učinkovito zaščito odraslih zadostuje en odmerek, število odmerkov za otroke pa je odvisno od njihove starosti.

#### 6. Okrepljen imunski sistem

Za manjšo možnost okužbe zdravih posameznikov je pomemben **dober imunski sistem**, ki predstavlja obrambo telesa pred bakterijami in virusi. Na žalost ga težko okrepimo v kratkem času, zato je najbolje, da ga krepimo skozi celo leto z **uravnoteženo in zdravo prehrano, ki vsebuje veliko vitaminov in**

**mineralov.** Vitamini in minerali, ki imajo vlogo oz. prispevajo k delovanju imunskega sistema so **baker, cink, selen, železo, vitamini A, B6, B12, C in D ter folna kislina.** V zimskih mesecih, ko primanjkuje svežega sadja in zelenjave, si lahko s prehranskimi dopolnili pomagamo v telo vnesti zadostno količino vitaminov in mineralov. **Vnos teh naj bo skladen s priporočili in s potrebami vsakega posameznika.** Za krepitev imunskega sistema si lahko pomagamo tudi z zdravili rastlinskega izvora, ki vsebujejo **ameriški slamniki oz. ehinacejo,** saj stimulira obrambne celice organizma, da hitreje odstranjujejo tujke kot so bakterije in virusi. Za ustrezno delovanje imunskega sistema je pomembna tudi **redna telesna aktivnost in zadostna količina spanca,** ker smo ob pomanjkanju le-tega bolj dovzetni za okužbe. Alkohol in kajenje okrnita delovanje imunskega sistema, zato je najbolje, da se ju izogibamo.