

Mluvme o tom

5 Pět věcí, které můžete udělat pro svou ochranu

Pět věcí, které můžete udělat pro svou ochranu bylo vytvořeno ve spolupráci s:

American Hospital Association
Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology, Inc.
Centers for Disease Control and Prevention
Infectious Diseases Society of America
The Joint Commission
Society for Healthcare Epidemiology of America

The Joint Commission je největší akreditovaná společnost ve zdravotní oblasti v USA, která prosazuje kvalitu a bezpečnost.

 **The Joint Commission**

Helping health care organizations help patients

1.

Umyjte si ruce.

- Použijte mýdlo a teplou vodu. Myjte si ruce opravdu pečlivě po dobu alespoň 15 sekund. Třete si dlaně, nehty, místa mezi prsty a hřbety rukou.
- Pokud Vaše ruce jsou umyté, aplikujte alkoholovou dezinfekci na ruce. Třete dezinfekci po celých rukou, především kolem nehtů a mezi prsty dokud nejsou Vaše ruce suché.
- Umyjte si ruce před kontaktem s jídlem nebo před jeho konzumací.

Umyjte si ruce pokud jste přišel do styku s odpadky, měnil pleny, navštívil nemocného nebo si hrál se zvířetem.



2.

Ujistěte se, že zdravotničtí pracovníci mají čisté ruce a nasazené rukavice.

- Lékaři, sestry, zubaři nebo další zdravotničtí pracovníci přicházejí během dne do styku s mnoha viry a bakteriemi. Z toho důvodu, před tím, než Vás začnou ošetřovat, zeptejte se jich, zda si umyli ruce.
- Zdravotničtí pracovníci by měli nosit čisté rukavice, pokud provádí výkony, jako jsou např. kontrola dutiny ústní, trhání zubů, odběr krve, kontakt s ranou nebo tělními tekutinami a vyšetřování zubů nebo různých intimních částí těla.



3.

Přikryjte si ústa a nos.

Mnoho nemocí je přenášeno kýcháním a kašlem.

Pokud kýcháte nebo kašlete, bakterie se mohou šířit až do vzdálenosti 1m i více! Přikryjte si svá ústa i nos, abyste předešli šíření mikrobů a infekce na další osoby.

- Používejte kapesník! Mějte po ruce kapesníky doma, v práci i v kapse. Ujistěte se, že jste použili kapesník správně vyhodili, umyjte si ruce po kýchání nebo kašlání.
- Pokud nemáte kapesník, přikryjte si ústa a nos loketní jamkou nebo rukou. Pokud použijete ruku, umyjte si ji ihned poté.



4.

Jste-li nemocní, vyhýbejte se bližšímu kontaktu s ostatními osobami.

- Jste-li nemocní, vyhýbejte se bližšímu kontaktu s ostatními osobami nebo zůstaňte doma. Nepodávejte ruku nebo se nedotýkejte dalších osob.
- Pokud jdete na lékařské vyšetření, zavolejte dopředu s dotazem, zda je možné být v jiné místnosti, abyste se vyhnuli infikování jiných osob.



5.

Pokuste se vyhýbat nemocem a bojujte proti šíření infekce.

Ujistěte se, že Vaše očkování je aktuální-včetně očkování pro dospělé. Konzultujte se svým lékařem vhodná očkování.

Očkování je vhodné jako prevence pro následující nemoci:

- Plané neštovice
- Spalničky
- Tetanus
- Pásový opar
- Chřipka
- Černý kašel (známý také pod pojmem Pertussis)
- Zarděnky (známé také pod pojmem Rubeola)
- Zápal plic (Streptococcus pneumoniae)
- Lidský papillomavirus
- Příušnice
- Záškrt
- Žloutenka
- Meningitida

