



## BORSOD-ABAÚJ-ZEMPLÉN VÁRMEGYEI KORMÁNYHIVATAL

### Ősszel is védjük meg az egészségünket!

Hazánkba, így Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyébe is megérkezett az őszi időjárás. Ebben az időszakban megnövekedik a felső légúti megbetegedések és egyes gyomor-bélrendszeri megbetegedések száma, valamint annak a lehetősége, hogy köhögéssel, tüsszentéssel, szennyezett kézzel, tárgyakkal fertőző megbetegedések terjedjenek környezetünkben.

Nemcsak az időjárás jelzi az ősz közeledtét, de megkezdődött a tanítás a köznevelési intézményekben, a gyerekek visszatértek az óvodákba.

Az őszi időszakban a **légúti fertőzéseket** – pl. **influenza, megfázás/nátha, tüdőgyulladás** – többnyire többféle vírus, egyes baktériumok okozzák, amelyek köhögéssel, tüsszentéssel nyálcsseppek révén közvetlenül, vagy a környezeti tárgyainkon (kilincs, busz/villamos kapaszkodó, bevásárlókocsi, stb.) keresztül jutnak szervezetünkbe.

Ebben az időszakban **gyomor-bélrendszeri tünetek** okozó vírusok is nagyobb számban okoznak megbetegedéseket, amelyek szennyezett kézzel érintkezett környezeti tárgyainkon, élelmiszereken keresztül kerülnek szervezetünkbe és okoznak betegségeket – **pl. Rotavírus, Calicivírus, Hepatitis A vírus**.

**A légúti és a gyomor-bélrendszeri fertőző betegségek megelőzésének legfontosabb módja a személyi higiénés szabályok és a tüsszentési, köhögési etikett betartása, valamint a lakó- és munkahely fokozott tisztán tartása.**

- **Mosson kezet** rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezét alkoholos kézfertőtlenítővel!
  - hazaérkezés után
  - ételkészítés előtt és közben
  - étkezés előtt
  - WC használatot követően
  - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
  - beteggel érintkezés előtt és után
  - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!
- Otthonában **tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok, számítógép- billentyűzet)!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papír zsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába!
- **Használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!

Amennyiben fertőző megbetegedés tüneteit észleli magán, maradjon otthon, tartsa a távolságot másoktól, így megvédheti őket a fertőzéstől!

A fertőző májgyulladás kórokozója a Hepatitis A vírus, mely széklettel szennyezett piszkos kézzel, szennyezett tárgyakkal, szennyezett étellel-italal terjed. A beteg székletével üríti a vírust, ami szájon át kerül a szervezetbe. A betegség lappangási ideje hosszú, 2-8 hét. Lázzal, étvágytalansággal, gyengeséggel és hasi fájdalommal kezdődik. Ezt hányás, a has jobb felső részén fájdalom, sötét

vizelet, világos széklet, a szemén és a bőrön sárgaság követheti. A tünetek 2-3 hét múlva megszűnnek, de a lábadozás 2-3 hónapig is eltarthat.

Magától gyógyuló betegség, lefolyását nem lehet gyógyszeres kezeléssel gyorsítani, többségében maradványtünetek nélkül gyógyul. Krónikus betegséget nem okoz.

A fertőző májgyulladásban szenvedő beteg a „sárgaság” megjelenése előtt már üríti székletével a vírusokat. Ez alatt az idő alatt fertőzőképes. Gyermekeknél gyakori a tünetmentes átvészelés. A járványügyi kivizsgálás keretében a járványügyi szakemberek legfontosabb feladata a beteggel szoros kapcsolatban lévő személyek (közös háztartásban élők) felkutatása annak érdekében, hogy a szükséges intézkedések azonnal megtörténjenek. Hepatitis A vírussal fertőzött beteg szoros környezetéhez tartozó fertőzésveszélynek kitett személyeket Hepatitis A vírus elleni védőoltással aktív immunizálásban kell részesíteni, számukra a szükséges oltóanyagot a járványügyi hatóság biztosítja. Az oltóanyag beadását követően a védettség 10-14 nap után alakul ki.

A fertőzések továbbterjedését az alapvető higiénés rendszabályok betartásával meg lehet akadályozni (étkezés előtt, WC használat előtt és után alapos szappanos kézmosás).

A Hepatitis A ellen többféle oltóanyag van forgalomban. Mindegyik előtt vírust tartalmaz, és egy éves kortól alkalmazható. A védettség a 10-14 naptól alakul ki. A védőoltás kérhető a háziiorvostól, házi gyermekorvostól, mely receptre térítés ellenében a gyógyszerárakban megvásárolható.

A Hepatitis A vírus okozta fertőzés aktuális helyzetéről és további bejelentendő fertőző megbetegedésekről a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ honlapján tájékozódhat:

<https://nngyk.gov.hu/hu/hepatitis-a.html>,

<https://jarvpub.nngyk.gov.hu/hu/fertozo-betegsegek-heti-adatai>

### Gyermekeink már tudják, mi is tartjuk be a higiénés szabályokat!



Piszkos a kezem meg a tenyerem,  
betegséget kapok tőle, ha ezt megeszem.

De én megmosom vízzel, szappannal,  
pusztulnak a bacilusok, nem lesz semmi baj!



Evés előtt kezet mosok,  
beteg lenni nem akarok,  
mert ki piszkos kézzel eszik,  
bizony hamar megbetegszik.

Evés előtt kézmosás egészséges jó szokás!