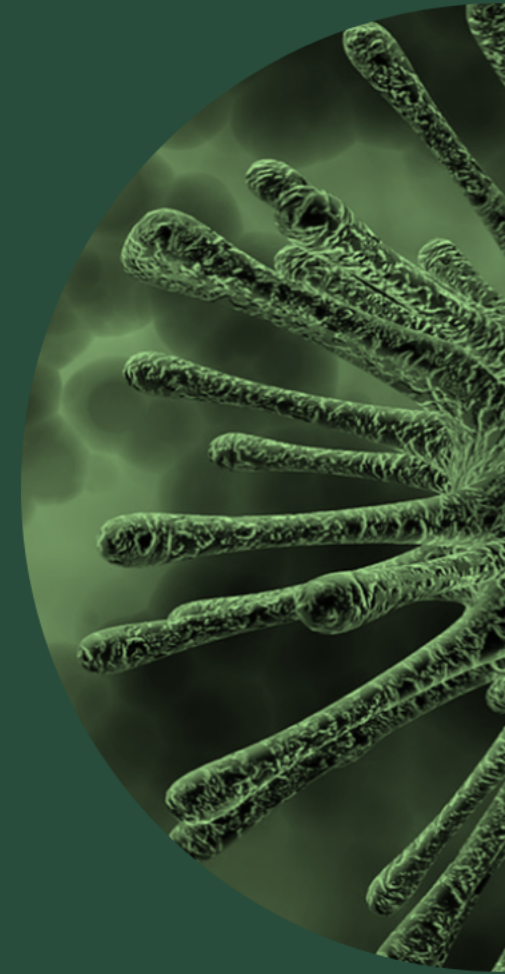
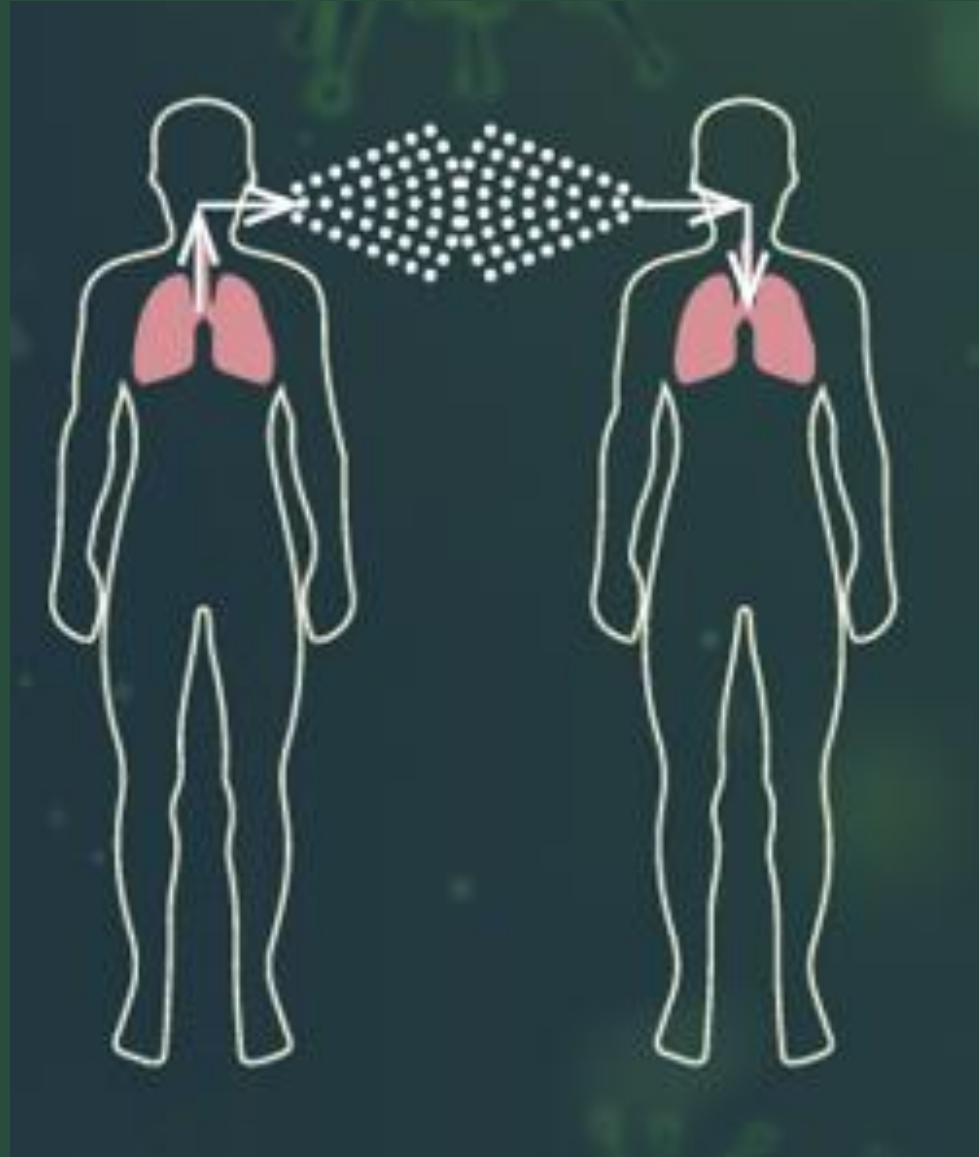




A KORONAVÍRUS FERTŐZÉS MEGELŐZÉSE

Összeállította: Antal Imre munkavédelmi szakmérnök
<http://www.antalimre.hu>

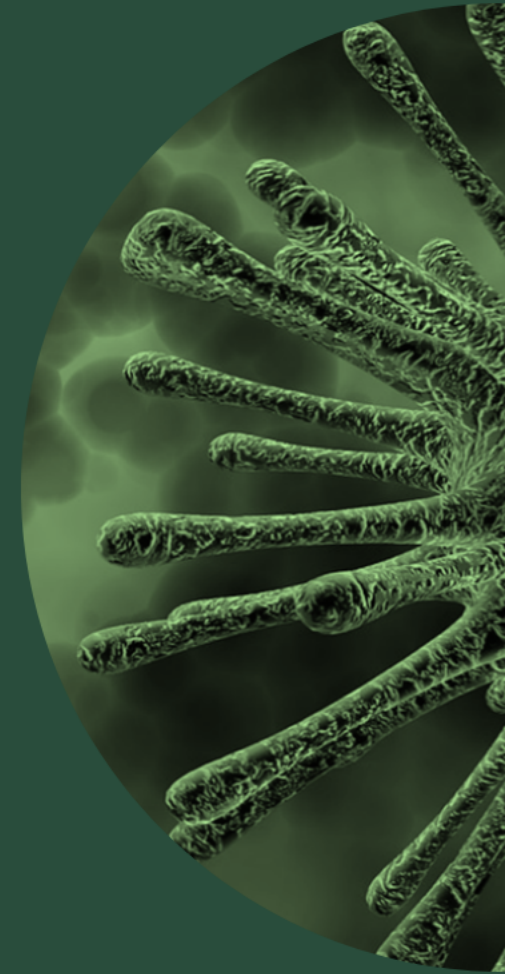
Terjedési mód



A terjedés fő közvetítője a levegő illetve a levegőben lévő aeroszolok, szilárd anyagok. Ezek hordozzák a kórokozót, amely a forrás légutaiból a fogékony légutaiba jut.

Leginkább köhögéssel vagy tüsszentéssel kerülnek a levegőbe.

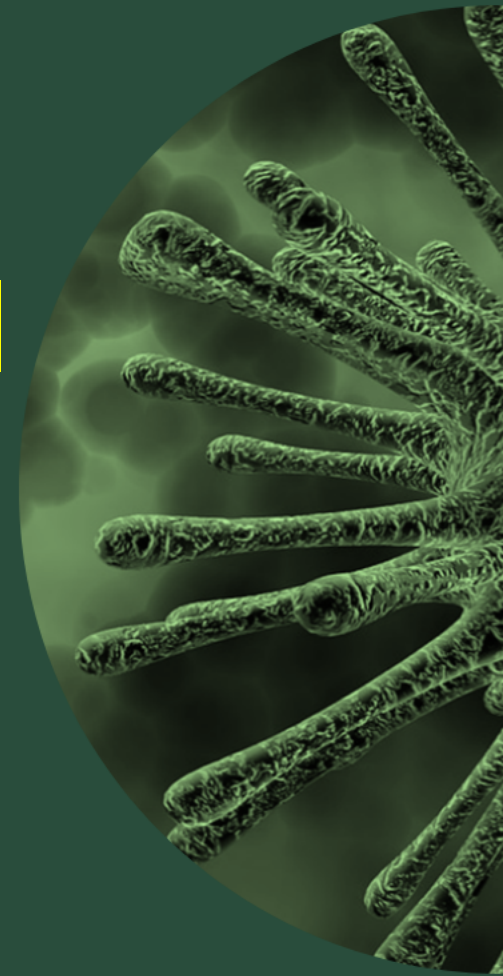
A száraz meleg idő nem kedvez a terjedésnek, mert a kis cseppecskék rövid időn belül elpárolognak, elveszik a kórokozók élettere.



A fertőzés kétféleképpen terjedhet

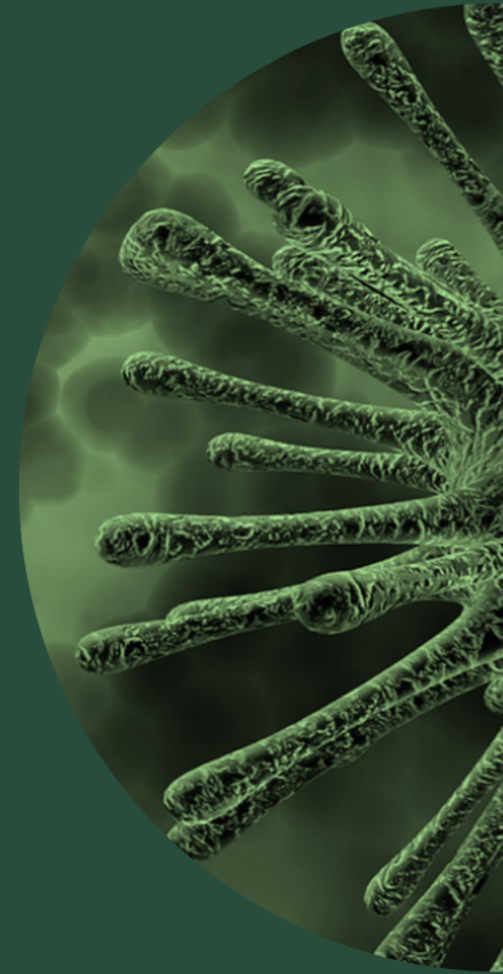
A kis cseppeket közvetlenül belélegezzük,
vagy ráakodik valamire, amit megfogunk és utána a kezünkkel
visszük be a szervezetbe.

Étkezéssel, cigarettavég szájba vételével is gyakori a kórokozó
benyelése.



Általános személyi higiénés szabályok:

- Járvány idején az egyébként szokásos üdvözlési formák kerülése (kézfogás, puzsi).
- Zárt terekben gyakori alapos szellőztetés.
- Gyakran használt tárgyak rendszeres tisztítása (sok ember által megérintett felületeket, pl. asztal, kilincs, liftgomb) fertőtlenítő kendővel.
- Köhögéskor, vagy tüsszentéskor zsebkendőt használat (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatba, és ne a tenyerébe köhögjön/tüsszentsen).
- Javasolt az eldobható papír zsebkendő használata.

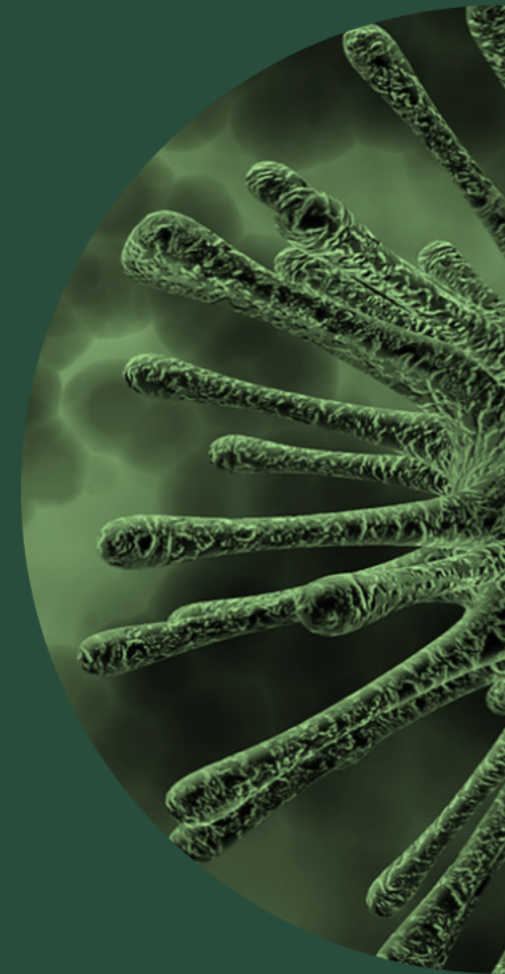


A legfontosabb az alapos kézmosás!

Virucid spektrummal rendelkező fertőtlenítő szappannal.

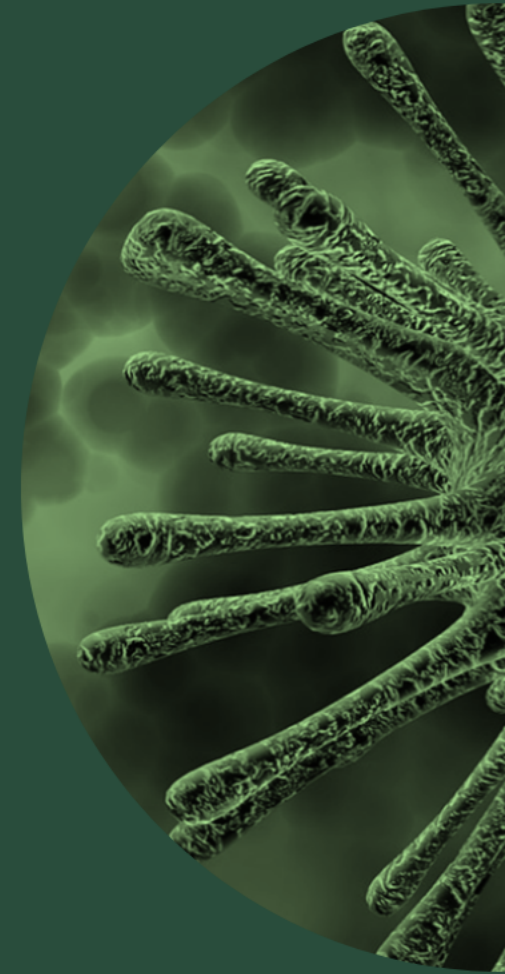
Ha nincs víz, akkor használjunk alkoholos kézfertőtlenítő gélt.

(Figyeljünk a behatási időre, vírusok esetén általában 1 perc!)



Immunrendszer erősítése:

- **Elegendő alvás**
- **Változatos táplálkozás**
- **Vitamin bevitel**
- **Sport**



Az orvosi maszkot alapvetően arra találták ki, hogy a műtő orvos maga ne fertőzze meg a beteget, és erre a célra igen hatékonyak.

A fertőző betegeknek ezért kifejezetten ajánlott a maszk viselése.

A WHO ezeket a maszkokat azért ajánlja, mert ezek akadályozzák a leghatékonyabban a fertőzés terjedését úgy, hogy a városi életben nem jelentenek hátrányt.



Ami biztosan védelmet nyújt megfelelő használat mellett, az a FFP3 minősítésű maszk.

Szilárd anyagok és folyadékok gőzei, melyek mérgezőek, illetve igen mérgezőek. Rákkeltő anyagok, radioaktív anyagok, sprórák, baktériumok, **vírusok** és enzimek ellen is véd.



(kép forrása: 3M Magyarország)