

## Védőintézkedések és védőeszközök használata a SARS-CoV-2 fertőzés kockázatának csökkentése érdekében

1. *A fertőzéssel szemben az alapvető higiénés szabályok betartása a legfontosabb, lásd alább.*

### 2. *Szájmaszk használata*

- A Nemzeti Népegészségügyi Központ javaslata alapján **pormaszk** használata csak megalapozottan gyanús, illetve igazolt COVID-19 betegségben szenvedők ellátásában résztvevő egészségügyi dolgozók részére indokolt.
- **Sebészeti szájmaszk viselése** légúti tüneteket produkáló személyek számára javasolt. Egészséges emberek nem a sebészeti szájmaszk viselésével tudnak megfelelően védekezni a megbetegedés ellen, hanem a gyakori és szakszerű kézhigiénével: kézmosással és alkoholos bedörzsöléssel, a köhögési etikett betartásával, valamint a zsúfoltság kerülésével, lásd alább.
- Az arcon a védőeszköz viselése zavaró:
  - viselője többször nyúl indokolatlanul az arcához, megigazítja a maszkot
  - így a maszk külső felszínéhez nyúl, amivel a fertőzés kockázatát nemhogy csökkenti, hanem növeli: érinti orrát, szemét, arcbőrét.
  - erre országos tisztifőorvos asszony az elmúlt napokban külön felhívta a figyelmet.
- A dolgozók biztonságérzetének növelése érdekében részükre többször használatos textil szájmaszkot is lehet biztosítani. Ezek a maszkok nem minősülnek védőfelszerelésnek, nincsenek bevizsgálva, a józan paraszti ésszel átgondolva mechanikai gátat képeznek a cseppfertőzéssel terjedő kórokozókkal szemben. A megfelelő használatukról a dolgozókat szükséges kioktatni, valamint fel kell hívni a figyelmüket arra, hogy a használatok között megfelelő fertőtlenítésük elengedhetetlen. A vírusok, egyéb kórokozók elleni védelem biztosítása érdekében magas hőfokon szükséges mosni, majd vasalni ezeket a szájmaszkokat, újra felhasználásig zártan tárolni.

### 3. *Gumikesztyű használat*

- A megfelelő szerrel, megfelelő módon, megfelelő behatási ideig történő kézfertőtlenítés hatásos a szennyezett kézzel történő fertőződés kockázatának csökkentésében. **A kesztyű viselés gyakorlatilag nem jelent előnyt, mert:**
- a fertőzés egyébként sem nem képes az emberi bőrön átjutva fertőzést okozni, tehát igazán nincs is értelme használatának.
- hamis biztonságérzetet kelthet a viselőjében.
- A nem megfelelően használt kesztyű pedig fokozhatja a fertőzésveszély kockázatát. Így például hosszas munkavégzés során kesztyűs kezünkkel érintjük meg arcunkat, szájunkat, szemünket, anélkül, hogy a kesztyűt tisztítanánk, fertőtlenítenénk, ami ugyanolyan veszélyes, mintha ezt csupasz kézzel tennénk meg.

*Az alapvető higiéniai szabályok, amelyek betartása elengedhetetlen a COVID–19 megbetegedés elleni védekezésben:*

**a) Gyakori kézmosás és fertőtlenítés**

A COVID-19 vírusfertőzéssel szembeni megelőzés legfontosabb pillére **a megfelelő hatékony kézmosás és -fertőtlenítés**. A Nemzeti Népegészségügyi Központ tájékoztatása szerint a folyó meleg vízzel és folyékony szappannal történő kézmosás hatékony védelmet nyújt a koronavírus fertőzéssel szemben. A kézmosás ideje legalább 60 másodpercig tartson, betartva a kézmosás hat lépését. A kézmosás után egyszerűhasználatos, eldobható papírkéztörő használata szükséges. A csaptelep elzárását a kéztörlésre használt papírkéztörővel célszerű elvégezni, ezzel is kivédve a felülszennyeződés lehetőségét. A hatékony kézmosás után nincs szükség a kéz alkoholos kézfertőtlenítővel történő bedörzsölésére.

Amikor azonban nincs lehetőség meleg folyóvízzel és folyékony szappannal történő kézmosásra, abban az esetben kell használni az alkoholos kézfertőtlenítőket, melyek víz nélkül is kifejtik a kéz felületén fertőtlenítő hatásukat. A szennyeződést azonban nem távolítják el a kéz felületéről, így szennyezett kézen már nem tudja teljes hatékonysággal támogatni a védekezést.

A kéz bedörzsölés hat lépését meg kell tartani.

- b) Arc, száj, orr, szem érintésének kerülése.** Különös gondot kell fordítani arra, hogy piszkos kézzel ne érintsük a szájunkat, orrunkat, szemünket. Érintés előtt kézfertőtlenítést kell végezni minden esetben.
- c) Köhögési etikett betartása.** Köhögni, tüsszenteni papírzsebkendőbe kell, a használt zsebkendőt hulladéktárolóba kell helyezni, többször felhasználni, zsebbe tenni nem szabad. Utána kézfertőtlenítést vagy kézmosást kell végezni. Ha zsebkendő nem áll hirtelen rendelkezésre, akkor könyökhajlatba kell tüsszenteni, köhögni.
- d) Megelőzés szempontjából zárt helyen a rendszeres szellőztetés nagyon fontos.** A szellőztetéssel, a benti levegőben lévő kórokozók koncentrációja csökken, így a fertőzés kialakulásának esélyét csökkenteni tudjuk. Javasolt félóránként 5 percet szellőztetni.
- e) Kerülni kell az érintkezést olyanokkal, akik köhögnek, tüsszögnek, lázasak – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés).**
- f) Amennyiben betegek vagyunk, maradjunk házi karanténban, tartsunk távolságot másoktól! Tartózkodjunk a másokkal történő szoros fizikai érintkezéstől. Lehetőleg használjunk külön WC-t és mosdót, külön étkezészetet és törülközőt.**

Ludányiné Bodnár Tímea  
népegészségügyi ellenőr

Dr Pásztélyi Zsolt  
ügyvezető