



## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

### **Nie daj się grypie przed Świętami!**

Według danych Państwowego Zakładu Higieny od września tego roku liczba zachorowań i podejrzeń zachorowań na gripę jest największa w porównaniu z danymi z analogicznego okresu z ostatnich czterech lat. A to dopiero początek sezonu wzmożonych infekcji – najwięcej przypadków odnotowuje się bowiem dopiero w lutym i marcu. Jak zapobiegać grypie? Przed zarażeniem może ochronić odpowiednia profilaktyka, której bardzo ważnym elementem jest zachowanie prawidłowej higieny.

#### **Ochrona przed zakażeniem bezpośrednim**

Wirus grypy przenoszony jest drogą kropelkową. Do zakażenia może dojść poprzez bezpośredni kontakt ze śliną chorej osoby, przede wszystkim podczas kichania lub kasłania. Dlatego, aby nie zarażać innych, ale także aby samemu nie złapać w ten sposób niechcianych zarazków tak ważne jest zasłanianie ust podczas wykonywania tych odruchów. W okresie wzmożonych zachorowań, w miarę możliwości, warto unikać przebywania w zatłoczonych miejscach. W dusznych, rzadko wietrzonych pomieszczeniach, takich jak środki transportu miejskiego, wirusy mogą długo unosić się w powietrzu, stwarzając ryzyko zarażenia. – *Grypa to dużo poważniejsza choroba, niż sądzi większość ludzi* – mówi Waldemar Ferschke, lekarz epidemiolog, wiceprezes firmy Medisept, producenta kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny i dezynfekcji. – *Kiedy zagrożenie jest szczególnie wysokie, warto rozważyć noszenie maseczek ochronnych* – dodaje.

#### **Ochrona przed zakażeniem pośrednim**

Pośrednio do zakażenia wirusem grypy może dojść poprzez przeniesienie zarazków do ust i nosa na dłoniach lub przedmiotach. Wirusy wydane przez chorego rozprzestrzeniają się po otoczeniu i osiadają na pobliskich powierzchniach. Dotknięcie takich przedmiotów lub powierzchni i następnie zbliżenie brudnych rąk do twarzy stanowi poważne ryzyko zakażenia. Według ekspertów z National Institutes of Health w Bethesda w Maryland człowiek dotyka twarzy ponad 3 razy na godzinę! W okresie wzmożonej zachorowalności powinno się zatem unikać dotykania twarzy w miejscach publicznych, a jeśli nie możemy tego uniknąć - koniecznie dezynfekować dłonie. Ta sama zasada dotyczy spożywania posiłków w



## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

przestrzeniach wspólnych. Jeśli zaś chory jest ktoś z naszego najbliższego otoczenia, należy unikać jedzenia i picia z tych samych naczyń, co osoba, u której występują objawy grypy.

### **Profilaktyka w kieszeni**

Jak czytamy w piśmie branżowym „Pielęgniarka epidemiologiczna”, osoba, która uległa zakażeniu, zaraża innych już na 1–6 dni przed wystąpieniem objawów oraz nawet do 14 dni po ustąpieniu objawów choroby! To przez dłonie przenosimy najczęściej zarazków, dlatego częste mycie rąk to najważniejsza zasada zachowania prawidłowej higieny i profilaktyki zakażeń. Samo mycie nie gwarantuje jednak pozbycia się wszystkich zarazków. – *Dezynfekcja w rozumieniu medycznym to obniżanie liczby mikroorganizmów do poziomu bezpiecznego. W prostych słowach jest to czynność wykonywana za pomocą specjalnych środków chemicznych, która prowadzi do zniszczenia większości bakterii, wirusów i grzybów w takim stopniu, że nie stwarzają niebezpieczeństwa zakażenia* – mówi Waldemar Ferschke. Jesienią i zimą warto zatem mieć przy sobie profesjonalny preparat do dezynfekcji dłoni, który przyda się także wtedy, kiedy przez dłuższy czas nie będziemy mieli możliwości umycia rąk.

### **Higiena i odporność**

Aby doszło do zakażenia wirusem grypy (lub nawet złapania zwykłego przeziębienia), nasz organizm musi wykazywać się obniżoną odpornością - warto zatem o nią dbać. Odporność wiąże się także z higieną. Zdrowa dieta i godziny spędzane na siłowni nie przyniosą oczekiwanych rezultatów, jeśli zaniedbane zostaną podstawowe zasady higieny. Zacznijmy od diety. Przygotowywanie jedzenia wymaga właściwych warunków sanitarnych. Nasze dłonie oraz powierzchnie, na których będziemy gotować, muszą być czyste, a owoce i warzywa dokładnie umyte. Powinno się używać osobnych desek do krojenia różnych grup produktów, zwłaszcza mięsa. Na wyjątkową ostrożność zasługuje obchodzenie się z jajami – należy myć i najlepiej również dezynfekować dłonie po każdym kontakcie z nimi. Niestosowanie się do tych zaleceń może skutkować zarażeniem np. salmonellozą. Z kolei jeśli chodzi o sport, to zazwyczaj towarzyszy mu wzmożone wydzielanie potu – a więc ciepłe i wilgotne środowisko, idealne do rozwoju wszelkiego rodzaju zarazków. Na siłowni powinno się często myć dłonie, unikać dotykania twarzy, korzystać z własnej maty oraz dezynfekować przyrządy wspólnego użytku przed korzystaniem z nich i po nim.



Medisept  
Biuro prasowe  
Listopad 2017, Lublin

**MEDISEPT**

Prawdziwa dezynfekcja

\*\*\*

Medisept to polski producent kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny i dezynfekcji. Od 20 lat działa na rynkach europejskich, dostarczając rozwiązania dla sektora profesjonalnego, między innymi dla szpitalnictwa i usług medycznych.