



Down Alapítvány átmeneti és lakóotthonainak fertőzés megelőzési terve

Az Alapítvány lakóotthonaiban élő és a foglalkoztatókban dolgozó ügyfelek, valamint az Alapítvány dolgozóinak védelme a fertőző betegségekkel, azaz olyan kórokozó mikrobákkal szemben – amelyek járványos megbetegedéseket okozhatnak – egyik legfontosabb prevenciósi feladatunk.

I. A fertőző betegségekről általában

Azokat a betegségeket nevezzük fertőzőnek, amelyeket specifikus fertőző ágensek¹ vagy azok termékei (pl. toxinok) okoznak. Ezek közvetlenül vagy közvetve terjedhetnek emberről emberre, vagy állatról emberre.

I. 1. Fertőző betegségek csoportosítása

- 1) Gyomor-bél traktus (enterális) megbetegedései
- 2) Légúti (aerogen) fertőzések
- 3) Ételfertőzések (toxikoinfekciók)
- 4) Vér-és nyirokrendszer (haematogen-lymphogen) fertőző betegségei
- 5) Kültakarón keresztül bejutó kórokozók okozta megbetegedések
- 6) Szexuális érintkezéssel terjedő betegedések (STD-k)
- 7) Zoonosisok, melyek esetében a fertőzés elsődleges forrása valamilyen állat

I. 2. A fertőző betegségek oka, és terjedésük

Mi a fertőzés forrása, hogyan terjednek a kórokozók?

A kórokozók – baktériumok vagy más mikrobák – különféle úton² kerülhetnek be az alapítványi otthonokba, foglalkoztatóinkba, és az ott élők, illetve dolgozók körében fertőző megbetegedéseket okozhatnak, esetleg járványokat idézhetnek elő.

A forrás lehet

- a kórokozó hordozó, vagy beteg ember,
- a kórokozó hordozó, vagy beteg állat,
- továbbá fertőző mikrobákkal szennyezett élelmiszerek és italok.

A fertőzés továbbterjedhet

- közvetlenül, például testi érintkezéssel,
- közvetett úton, például testvadásokkal,
- közvetítheti a fertőző ágenseket levegő, por, víz, élelmiszer,
- szennyezett tárgyak,
- állati szekrénumok.

¹ baktériumok, vírusok, gombák, protozoonok, paraziták

² élelmiszerekkel, beteg vagy kórokozó hordozó személyen keresztül, rovarok, rágcsálók útján stb.

Hogy mennyire terjednek el a korokozó baktériumok, vírusok ez részben rajtunk is múlik. Ha a szennyezett felületeket nem tisztítjuk meg alaposan, és nem megfelelően fertőtlenítjük, vagy olyan, már eleve szennyezett eszközökkel, pl. agyonhasznált, piszkos rongyokkal, ritkán cserélődő szivacsokkal, súroló kendőkkel takarítunk, akkor azzal elősegítjük a kórokozók továbbterjedését. Ha nem fordítunk kellő gondot a kézmosásra, akkor a napi tevékenységünk során a kórokozókat szennyezett kezünkkel is átvihetjük eszközökre, tárgyakra, élelmiszerre, tehát mindarra, amit egy következő kézmosásig megérintünk.

Ha valakinek vírusos betegsége van, mint például egy felső légúti infekció, influenza, torokgyulladás, nátha, akkor az a személy, köhögéssel, tüsszentéssel, vagy akár csak egy lélegzetvétel során is – amikor az apró cseppek a szájon keresztül a levegőbe juttatják a kórokozókat – tovább terjesztheti a mikrobákat, azaz magát a fertőzést.

Fertőzési láncnak hívjuk azt, amikor a kórokozók véletlenszerűen terjednek egyik személyről a másikkra, fertőzést okozva. A fertőzési lánc azonban megszakítható a szigorú higiénés rendszabályok betartásával.

A fertőző betegségek lappangási ideje

A fertőzéstől³ a betegség tüneteinek megjelenéséig eltelt idő, amely néhány órától akár napokig, hetekig, sőt bizonyos betegségeknél (pl. AIDS) évekig terjedő időtartam is lehet.

A kórokozók útja a szervezetben

A fertőzés kapuja lehet a száj, az orr, a légutak, a tápcsatorna, az urogenitális szervek, a szem, a sérült, vagy az ép bőr.

A fertőzés terjedése a szervezetben

A fertőzés a szervezetben a nyirokerek útján, vagy a vérárammal terjed, és a célszervben (pl. tüdő, gyomor, bélrendszer, stb.) telepszik meg, ahol szaporodásnak indul. Egyes baktériumok méreganyagot, toxint termelnek és ezek a toxinok betegítik meg a szervezetet. Ilyen például az ételmérgezésekért gyakran felelős Salmonella, és Staphylococcus baktérium, melyek toxinja élő baktérium jelenlét nélkül is mérgezést okozhat (pl. hőkezelt romlott étel).

Jó, ha tudjuk, hogy a fertőző ágensek közül a baktériumok elszaporodása a vérben általános fertőzést, azaz szepszist eredményezhet. Egy gyengébb ellenálló képességű szervezetben hosszú távon is megtelepedhetnek a kórokozók és u.n. góccokat képezhetnek.

A kórokozók „kiürítése” a szervezetből

A szervezetbe jutott kórokozó távozik a kilélegzett levegővel, illetve a testváladékokkal (vizelet, széklet, nyál, köpet, hányadék). Ezek rossz higiénés körülmények, és a nem kellő hatásfokú fertőtlenítés mellett további fertőzéseket idézhetnek elő a még egészséges személyek körében.

II. A fertőzések megelőzésében szerepet játszó személyi és tárgyi feltételrendszer a Down Alapítványban

Az Alapítvány valamennyi intézménye rendelkezik saját alapellátási orvossal. Szerződés szerint az átmenti otthonok lakóinak ellátása napi 2 órában történik. A lakóotthonok szintén mindegyike szerződésben áll területileg illetékes családorvossal. Ezek az orvosok már jól ismerik a páciensek egészség státuszát, és felelősen végzik orvos szakmai feladataikat, beleértve a fertőző betegségek és járványok megelőzését is.

³ A kórokozónak a szervezetbe való bejutása, megtelepedése, elszaporodása, vagy toxin termelése

Alapellátást végző alapítványi házi orvosok intézményenként:

Down Alapítvány 1. számú Átmeneti és Napközi Otthona 1116 Budapest, Szalóki utca 53.
Dr. Horváth Péter – 1117 Budapest Fehérvári út 12. – 30/815-2218

Down Alapítvány 2. számú Átmeneti és Napközi Otthona 1107 Budapest, Zágrábi út 13.
Dr. Révész Judit – 1107 Budapest, Üllői út 128. – tel: 70/522-7231

Andor Utcai kiscsoportos lakóotthonok 1116 Budapest, Andor u. 6.
Dr. Fülöp Györgyi – 1117 Budapest, Hengermalom u. 14 – tel: 1/204-2119

Csengery Utcai Kiscsoportos Lakóotthon 1067 Budapest, Csengeri u. 64.
Dr. Fonó Péter – 1067 Budapest, Ötvös u. 4. tel: 1/322-1827

Felcsúti Utcai Támogatott Lakhatási Szolgáltatás 1162 Budapest, Felcsúti u. 65.
Dr. Zoltai Erika – 1162 Budapest, Délceg u. 33. – tel: 1/409-5711

Márga Utcai Támogatott Lakhatási Szolgáltatás 1103 Budapest, Márga u. 28.
Dr. Kővári Ilona
1105 Budapest, Gergely u. 26. tel: 30/200-5658

Oroszlán Utcai Támogatott Lakhatási Szolgáltatás 1152 Budapest, Oroszlán u. 102.
Dr. Csirmaz Ilona – 1152 Budapest Rákos u. 58. – tel: 1/506-0143

Down- Town Sarokház Lakóotthon 1152 Budapest, Petőfi u. 24.
Dr. Szinetár László – 1153 Budapest, Deák Ferenc u. 2. –tel: 1/307-6349

Somfa Közi Támogatott Lakhatási Szolgáltatás 1107 Budapest, Somfa köz 12.

Dr. Révész Judit – 1107 Budapest, Üllői út 128. – tel: 70/522-7231

Üllői Úti Támogatott Lakhatási Szolgáltatás 1107 Budapest, Üllői út 124.
Dr. Révész Judit – 1107 Budapest, Üllői út 128. – tel: 70/522-7231

Járó és fekvőbeteg szakellátást nyújtó egészségügyi intézmények:

Az intézmények alapellátását biztosító orvosokon kívül egy **gyermek és egy felnőtt ambulancia** – gondoskodik a fogyatékos és halmozottan sérült ügyfelek rendszeres orvosi ellenőrzéséről, a megelőzést szolgáló szűrésekről valamint az akut és krónikus betegségek szakorvosi kezeléséről.

Gyermek Down Ambulancia a Bethesda Gyermekkórházban
1143 Budapest Ilka utca 57.
vezetője: *Dr. Ambrus Bence*
elérhetősége: 1-422-2898

Down Egészségcentrum a Budai Irgalmasrendi Kórházban
1027 Budapest, Frankel Leó út 54.
vezető főorvos: *Dr. Zsolnai Mária* neurológus-pszichiáter főorvos
elérhetősége: 1/438-8650, 20/222-2719
koordinátora: *Vámos Magdolna*
elérhetősége: 30/632-1075

A Down Alapítvány egészségügyi felelős munkatársai:

Az orvos szakmai háttéren kívül az Alapítványnál egy hierarchikusan felépült egészségügyi felelősi rendszer működik.

Vámos Magdolna- Az egészségügyi szakmai vezető

elérhetősége: 30/632-1075 -

feladata: az Alapítvány egészségvédelmi, egészségfejlesztési tevékenységének irányítása, felügyelete, szabályzatok, protokollok készítése, az ápolási-gondozási munka alapítványi szintű szervezése, ellenőrzése, képzések szervezése, orvosokkal való folyamatos kapcsolattartás.

Átmeneti otthonok egészségügyi felelősei:

Tavaszi Patricia

Down Alapítvány 1. számú Átmeneti és Napközi Otthona 1116 Budapest, Szalóki utca 53.

elérhetősége: 20/979-7490

Kutasi Éva Csilla

Down Alapítvány 2. számú Átmeneti és Napközi Otthona 1107 Budapest, Zágrábi út 13.

elérhetősége: 20/337-5267

Miklósicsné Nachtigall Judit

Felcsúti Utcai Támogatott Lakhatási Szolgáltatás 1162 Budapest, Felcsúti u. 65.

Down- Town Sarokház Lakóotthon 1152 Budapest, Petőfi u. 24.

Oroszlán utcai támogatott lakhatás 1152 Budapest, Oroszlán u. 102.

elérhetősége: 20/585-3201

Csáki Anikó

Márga Utcai Támogatott Lakhatási Szolgáltatás 1103 Budapest, Márga u. 28.

elérhetősége: 70/631-5148

Pásztor Brigitta

Csengeri Utcai Kiscsoportos Lakóotthon 1067 Budapest, Csengeri u. 64

elérhetősége: 20/469-0022

Belső és külső kommunikáció a Down Alapítványnál fertőző betegség vagy járvány előfordulása esetén

Fertőző betegség gyanújánál a tüneteket észlelő segítő/gondozó ezt haladéktalanul jelzi a lakóotthon egészségügyi felelőse és a vezető felé.

Az eseményről a lehető leghamarabb értesíteni kell az intézményi háziorvost, aki a beteg vizsgálatát követően felállítja a diagnózist, vagy legalább a feltételezett diagnózist, amit laboratóriumi mikrobiológiai vizsgálattal fog majd megerősíteni, vagy elvetni.

Fertőző betegség vagy annak járványos előfordulásáról az intézmény vezetőjének minden esetben tájékoztatni kell az Alapítvány elnökét, és egészségügyi szakmai vezetőjét, aki majd felügyeli és ellenőrzi azoknak a járványügyi intézkedéseknek a végrehajtását, amit az adott fertőző betegség, vagy járvány miatt az intézményi háziorvos javasol.

A betegség jogszabály szerinti be- és kijelentése az egészségügyi államigazgatási szerv felé, a beteget ellátó orvos (leggyakrabban az intézményi orvos) feladata.

A fertőző betegségek, járványok előfordulásával kapcsolatos külső kommunikációval kapcsolatban szigorúan be kell tartani az alábbiakat:

1. Az írott és elektronikus sajtó felé csak a már biztos diagnózis birtokában, és csak a beteg/betegek ellátását végző alapítványi orvos nyilatkozzon.

2. Kórházi ápolásra szoruló fertőző betegekről, vagy a járvány által érintettekről (pl. tünetmentes kórokozó hordozók) a kórházban erre kijelölt személy, leggyakrabban az orvosigazgató fog nyilatkozni.
3. Az Alapítvány részéről nem megengedett, hogy segítő/gondozó, vagy bárki más felvilágosítást adjon külső személyeknek, vagy a médiumoknak.
4. Az Alapítvány elnöke dönt arról, hogy a sajtó megkeresésére ad-e tájékoztatást a lakóotthonokban előfordult fertőző betegségről, vagy járványról.

Ellenőrzések fertőző betegség és járvány előfordulásának idején

A Fővárosi Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve fertőző betegség vagy járvány előfordulásakor *járványügyi vizsgálatot* végez az beteg környezetében, abban az intézményben, ahol az esemény történt. Ennek során kitölti az u.n. járványügyi vizsgálati lapot, amelynek kérdéseire maga a beteg válaszoljon. Ha az ügyfél nem tud kommunikálni, akkor a válaszadó a lakóotthon vezetője lesz.

Előfordulhat, hogy a hatósági személy ellenőrzi a járványügyi intézkedések végrehajtását, a folyamatos és záró-fertőtlenítés módszerét, a beteg izolációját, a kézfertőtlenítéshez rendelkezésre álló fertőtlenítőszerket, az adminisztrációt, a beteg leleteit stb.

Belső ellenőrzés:

- Az intézményvezető és az egészségügyi felelős a megbetegedések és/vagy járvány idején köteles akár naponta többször is ellenőrizni, hogy a fertőzések továbbterjedésének megakadályozására tett intézkedések betartásra kerülnek-e,
- ellenőrzik, hogy a beteg megkapja-e az állapotának megfelelő ellátást, gyógyszert, folyadékpótlást, van-e kézfertőtlenítője stb.,
- ellenőrzik a betegszoba és a beteg által használt fürdő, WC fertőtlenítő takarítását,
- szűrőpróba szerint ellenőrzik, hogy a beteggel kapcsolatba kerülő segítő/gondozó mos-e rendszeresen kezet,
- a beteg által használt eszközök, edények tisztítását, fertőtlenítését,
- az intézmény egészében, valamennyi helyiségre kiterjedően a takarítás minőségét.

Az Alapítvány egészségügyi szakmai vezetője köteles rendszeresen ellenőrizni a fent felsoroltakon kívül azt is, hogy a fertőzések továbbterjedésének megakadályozására, járvány elhárítására valóban megfelelő módszereket alkalmaznak, és az intézményi orvos utasításait maradéktalanul betartják-e az érintett intézményben.

Ellenőrzi továbbá, hogy az adott fertőző betegségekre vonatkozóan mennyire tájékozottak az intézmény munkatársai, birtokában vannak-e legalább alapszintű ismereteknek az adott kórképpel kapcsolatban.

Ha itt hiányosságot tapasztal, akkor haladéktalanul ki kell oktatni a munkatársakat a szükséges ismeretekről.

Az Alapítvány szabályrendszere és szakmai protokolljai biztosítják az egységes és minőségi szakmai munkát

Az Alapítvány szabályzatainak rendszere

Egészségvédelmi szabályzatok, protokollok:

- Egészségügyi és gondozási szabályzat a Down Alapítvány intézményeiben
- A dolgozók személy higiénijára vonatkozó szabályok
- A segítők személyi higiénével kapcsolatos feladatait meghatározó protokoll
- Takarítási és fertőtlenítési protokoll

- Fertőzőbetegségek megelőzésével kapcsolatos intézkedések protokollja
- Teendők cystitis (hólyaghurut) esetén, és a megelőzés protokollja
- Rühesség megszüntetésének szabályai
- Gondnoki nyilatkozat influenza elleni oltás megtagadásakor
- Kórházi felvételkor kötelező segítői feladatok protokollja
- A mentőszolgálat, valamint az orvosi ügyelet és a házi orvos igénybevételének szabályai, a DOWN Alapítvány intézményeiben
- Gyógyszerelési protokoll
- Teendők a poloskairtas előtt és után protokoll
- Kánikulai időszak idején követendő szabályok
- Élelmiszerbiztonsági kisokos, az étkeztetés jó higiéniai gyakorlatához

Kockázatmenedzsment szabályzat: felmérés, értékelés és csökkentés
Egyszerűsített HACCP szabályok, képzési anyagok.

III. Szociális intézményekben, így Alapítványunk otthonaiban, foglalkoztatóiban az alábbi fertőző betegségek kockázatával kell számolnunk

III. 1. Gyomor-bél traktus (enterális) megbetegedései, ételfertőzések (toxikoinfekciók)

Fertőzéses bélhurut (*Enteritis infectiosa*)

Legjellemzőbb tünete a hasmenés. A fertőzés szájon át történik, és a fertőzés forrása a beteg vagy kórokozó hordozó ember, esetenként állat. Székletszóródással, piszkos kézzel, szennyezett élelmiszerrel, nyers vagy nem kellően hőkezelt állati eredetű élelmiszerekkel, például hússal, tojással terjed. Gyakori a tünetek nélküli kórokozó hordozás, és a széklettel való ürítés. A betegséget okozhatja baktérium, vírus és parazita is.

Teendők a betegség előfordulása esetén

Az ÁNTSZ területileg illetékes mikrobiológiai laboratóriumába bakteriológiai vizsgálatra székletmintát kell küldeni. A beteget célszerű elkülöníteni, ha erre a lakóotthonokban lehetőség van. Szigorú higiénés rendszabályokat kell megkövetelni és betartani. Ebbe beletartozik a folyamatos fertőtlenítő takarítás, különös tekintettel a beteg által használt vizes blokkra, és a beteg személyes tárgyaira. Betegápolásnál elengedhetetlen a gumikesztyű és a szájmaszk viselése.

Megelőzés

A lakóotthonokban fokozott gondot kell fordítani a jó higiénés viszonyok megteremtésére. A rendszeres és alapos takarítást ki kell terjeszteni a vizes blokkok, (WC-k) alapos fertőtlenítésére is. Az élelmiszereket megfelelő módon és ideig kell hőkezelti. A személyi higiénés követelmények betartása, a rendszeres és alapos kézmosás, a higiénés ismeretek bővítése, egészségnevelés a mindennapok részévé kell, hogy váljon.

Szalmonellózis, Salmonella baktérium által okozott gyomor, bélbetegség

A tünetek általában a fertőzést követően (pl. fertőzött élelmiszer elfogyasztása után) 8-48 órával mutatkoznak. Jelentkezhet hányinger, hányás, hasmenés, amelyhez hasi görcsök társulnak. Jellemző a hidegrázás, a magas, akár 40 °C láz. A tünetek 3-5 nap után maguktól megszűnnek, de a betegek egy része tünetmentes kórokozó hordozóvá válhat. Ez az állapot járványügyi kockázatot jelent, mert az ilyen személy tünetek nélkül válhat a fertőzés forrásává.

Campylobacteriosis (Campylobacter által okozott heveny bélgyulladás)

A *Campylobacter jejuni* baktérium beteg vagy kórokozó hordozó ember mellett a háziállatok bélcatornájában is előfordul, de az állatok tünetmentesen hordozzák⁴. A betegség terjedéséért az étel- és higiéniai hibák a felelősek. A fertőzést követően kialakul a bélfal gennyes, véres gyulladása, amely a vékony- és vastagbelet is érinti. 1-2 nap lappangás után erőteljes és gyakori hányás, hányinger, hasmenés, véres széklet, láz, gyengeség, hasi fájdalom jelentkezik. Főleg a nem kellően átsütött, főzött szárnyasok, félig sütött, vagy főzött csirke és más baromfihúsok, de a szabálytalanul például nyers baromfihússal szennyezett tárgyak, vágódeszka, kés, tárolóedény is veszélyt jelenthet.

Teendők a betegség előfordulása esetén:

Leggyorsabban a beteg kiszáradását és a lázát kell enyhíteni. Kortyokban, kanalanként hideg teát itassunk, ami ne legyen túl cukros, inkább kissé sós, mert ebben az esetben biztosabb, hogy nem fogja kihányani. Gyógyszeres terápiára nincs szükség, a betegség 1 hét alatt magától gyógyul. A kórokozó ürítés 2-3 hét alatt szűnik meg.

Megelőzés:

A *Campylobacter* jól tűri a meleget, de a főzést nem bírja. Emiatt fontos, hogy az eltett ételeket nyáron ne csak melegítsük, hanem forraljuk fel, mert csak így fogyasztva biztonságos. A megelőzés alapja itt is a gyakori és alapos kézmosás. Nyers hús feldolgozása, aprítása után kézfertőtlenítésre van szükség, de a nyers hússal szennyezett tárolóedényeket, vágódeszkákat, késeket is fertőtlenítő mosogatással kell megtisztítani.

***Clostridium difficile* okozta visszatérő hasmenéses megbetegedés (colitis)**

Ez a baktérium az antibiotikumok használatával összefüggő hasmenések leggyakoribb okozója, ugyanis a hosszas antibiotikum kezelés elpusztítja a normál bélflórát, és szabad utat enged a kórokozóknak. A fertőzést követő tünetek a napi 10–15 alkalommal történő vizes, zöldes vagy sárgás színű, bűzös, esetenként véres-nyákos hasmenés, illetve görcsös hasfájás, haspuffadás, hasi nyomás érzékenység, étvágytalanság, hányinger. A legtöbb betegnél jelentkezik láz is, ami akár a 40 °C-fokot is meghaladhatja.

Teendők a betegség előfordulása esetén

A *C. difficile* fertőzésben szenvedő beteg antibiotikum-terápiáját a lehető leghamarabb be kell fejezni, kivéve a célzott, azaz a *C. difficile*-ra irányuló kezelést.

A fertőzés továbbterjedésének megakadályozására a beteget el kell különíteni, és meg kell tanítani arra, hogy minden WC-használat után és minden étkezés előtt fertőtlenítőszer tartalmazó szappannal alaposan mosson kezet. Ha a lakóotthonban nem oldható meg az izoláció, akkor ápológondozó otthonba, végső esetben kórházi osztályra kell küldeni.

Megelőzés

Minden tárgy, eszköz vagy anyag, ami a széklettel szennyeződhetett, szóba jöhet a baktérium terjesztőjeként. Amennyiben valamelyik lakónknál beigazolódik a fertőzés, a vele közvetlenül érintkező dolgozóknak, és ügyfeleknek gyakori fertőtlenítő kézmosást kell végezniük. A helyiségeket ahol a beteg megfordulhatott alaposan ki kell takarítani. A takarítás során sporicid hatású fertőtlenítőszerrel kell használni. (lásd a mellékletben felsoroltak)

Calicivírus okozta hasmenéses megbetegedés

A Calicivírus-fertőzésekre jellemző a rövid lappangási idő, mindössze 24-36 óra. A betegség tünetei a hányás, a hasmenés, a hasi fájdalom és a hőemelkedés vagy láz. További tünet lehet még a fejfájás és az izomfájdalom.

A betegség jellemzően rövid lefolyású, az érintettek 1-3 nap alatt meggyógyulnak. A szövődmény is ritka, viszont a gyors só- és folyadékvesztés miatt, előfordulhat, hogy a betegünket kórházba kell

⁴ Ez a betegség ún. zoonózis, hiszen állatról emberre terjed, ahol a fertőzés forrása az állat

szállíttatnunk. A fertőzés gyors terjedésű, és ezért gyakran okozhat közösségi járványokat, azaz egy lakóotthonon belül többen, akár minden lakó is megbetegedhet.

Teendők a betegség előfordulása esetén

A Calicivírus-fertőzést csak tünetileg lehet kezelni, azaz hasmenést, hányást, lázat kell enyhíteni. Miután a hasmenés elsősorban nem a szervezet energiaigényét, hanem a folyadék- és sóháztartását veszélyezteti, ezért folyamatosan pótolni kell a szervezet folyadék- és elektrolit veszteségét. Erre a célra ajánlott a patikákban kapható szabadforgalmú, vízben oldódó Normolyt granulátum fogyasztása. Emellett nagyon fontos, hogy a beteg ne terhelje az emésztőrendszerét nehéz ételekkel, hanem szigorúan diétázzon és kizárólag könnyen emészthető, alacsony zsírtartalmú ételek fogyasszon.

Megelőzés

A fertőzést szigorú higiénés szabályok betartásával lehet megelőzni. A Calicivírus aránylag ellenálló, hosszú ideig, akár több napig is, képes a környezetünkben életben maradni. Éppen ezért a használati tárgyakat - különösen a WC-kben és fürdőszobákban, valamint az ajtókilincseket - naponta többször is fertőtleníteni kell. A járvány kialakulása és továbbterjedésének megakadályozása céljából a takarításnál virucid hatású fertőtlenítőszereket, kell alkalmazni. (lásd a mellékletben felsoroltakat)

A szervezet folyadék és só-pótlása

Valamennyi enterális tünetekkel járó megbetegedés során számolni kell a szervezet folyadék és elektrolit veszteségével. Ezek pótlására többféle plusz és sportital áll rendelkezésre, de a gyógyszertárakban kapható különféle elektrolit pótlók is kiválóan alkalmasak.

Javaslat néhány kipróbált készítményre:

Endurolytes Fizz, Innopharm ORS rehidratációs granulátum, Basica compact tableta, Normolyt granulátum, Innopharm ORS rehidratációs granulátum.

III. 2. Légúti (aerogen) fertőzések u.n. cseppfertőzés útján terjedő betegségek

Influenza

Az influenza vírusos megbetegedés, melyet *láz, köhögés, fejfájás, rossz közérzet, az orr és a légutak nyálkahártyájának duzzanata* jellemez. Az influenzavírusok az egyéb légúti fertőzések kórokozóihoz hasonlóan köhögéskor, tüsszentéskor és beszéd közben keletkező légúti váladékcseppecskék révén, cseppfertőzéssel terjednek.

Klinikai szempontból fontos különbség az influenza és egyéb légúti megbetegedések között, hogy az influenza kezdeti tünete a hirtelen jelentkező magas láz (39-39,5 °C). A betegség erős levertséggel és izomfájdalmakkal kezdődik, majd ezt követően alakulnak ki a felső légúti tünetek. Lappangási ideje általában 24-48 óra. A fejfájás gyakran gyötrő jellegű, szemkörüli és mögötti fájdalommal jár, erős fény hatására fokozódhat.

A fertőzés egyik legfontosabb szövődménye a tüdőgyulladás. Ez lehet elsődleges, ekkor maga a vírus váltja ki, illetve másodlagos, mikor a vírusfertőzést követően baktériumok okozzák a gyulladással járó folyamatot.

Teendők a betegség előfordulása esetén

Legfontosabb az influenza kezelésében, hogy a beteg maradjon ágyban, pihenjen, sok folyadékot igyon, és ne tegyen semmilyen a szervezetét megterhelő erőfeszítést. Kerülje egészséges társainak a társaságát, ne vegyen részt közösségi programokban. A súlyos tüneteket mutató, de szövődménymentes betegek Paracetamolt, Aszpirint, Ibuprofent vagy Naproxent szedhetnek.

Megelőzés

A betegség megelőzésének leghatékonyabb módja a védőoltás. A szezonális influenza elleni oltás novembertől kérhető a háziorvosoktól, de nagyon fontos, hogy az otthonok vezetői időben rendeljék

meg az oltóanyagot, illetve gondoskodjanak arról, hogy az ügyfelek az influenza szezon előtt hozzájussanak a védőoltáshoz. Követelmény az Alapítványban, hogy az ügyfelek mellett a dolgozók is beoltassák magukat. Az influenza szezon előtt az erre a célra rendszeresített u.n. „Beleegyező nyilatkozatot” mindenkivel alá kell íratni abban az esetben is, ha a hozzátartozó/gondnok megtagadja a gondnokoltja, illetve családtagja oltását. A nyilatkozat⁵ olyan kitételt tartalmaz, amely szerint az oltás elmulasztása esetén bekövetkező megbetegedéssel járó következmények, teendők a gondnokokat/családokat terhelik, vagyis az ápolásról maguk kell gondoskodjanak, saját megoldásban.

Különbféle vitaminokkal, gyógyteákkal, gyakori kézmosással, a zsúfolt helyek és az influenzás betegekkel való érintkezés elkerülésével csökkenthető a megbetegedés kockázata addig is, amíg sor kerül a védőoltásra.

Egyéb, influenzaszerű felső légúti infekciók

Esős, hideg évszakokban gyakori az u.n. náthavírusok által okozott felső légúti megbetegedés, ami nem tévesztendő össze az influenzával. A légúti tünetek kezdetben viszonylag enyhék lehetnek, torokkaparással, torokfájással, mellkasi égő érzéssel száraz köhögéssel és orrfolyással járnak. Később az erős orrfolyás mellett, a köhögés súlyosbodhat, és köpetürítés is kísérheti. Jellemző tünet még egyeseknél a fejfájás, esetleg hőemelkedés, gyengeség, elesettség.

Teendők a betegség előfordulása esetén

A tünetek pár nap alatt enyhülnek, a beteg általában spontán meggyógyul. Ugyanakkor tanácsos a betegség ideje alatt ágyban maradni. A náthás dolgozó/segítő maradjon otthon, mert köhögéssel, tüsszentéssel, de akár csak a légtérbe egyéb úton (beszéd közben) kikerülő vírusok az egészséges személyeket is megbetegíthetik. A helyiségeket gyakran szellőztessük, a beteg/náthás ügyfelek használati tárgyait fertőtlenítsük, papír zsebkendőit ne hagyjuk szétszórva a szobában.

Megelőzés

Nehéz, mivel a levegőbe kikerült cseppecskéken megtelepedő vírusok könnyen megfertőzhetik a közelben tartózkodókat. Fokozott higiénés rendszabályok, gyakori kézmosás, és a szervezet immunrendszerének erősítése pl. vitaminokkal hasznos lehet.

Textil helyett mindig eldobható papír zsebkendőt használjunk. Használat után a zsebkendőt dobjuk a szemét-gyűjtőbe. Gyakran mossunk kezet meleg vízzel és szappannal, különösen köhögés, tüsszentés, orrfújás után. Ne érintsük a szemünket, az orrunkat, vagy a szánkat piszkos kézzel.

IV. Fertőző megbetegedések, járványok előfordulásakor szükséges intézkedések és teendők

Járvány (epidémia) alatt értjük, valamely fertőző betegség viszonylag rövid időn belüli nagyobb számú egyént érintő, tömeges előfordulását. Közösségi járványokat idézhet elő például enterális vírus, baktérium, vagy az influenza vírusa.

Általános járványügyi teendők a beteggel és a beteg környezetében

A legtöbb fertőző betegség esetén legjobb megoldás az lenne, ha a beteget elkülöníthetnénk. Ha erre a lakóotthonokban lehetőség van, akkor külön szobában, ha ez nem megoldható, akkor egyéni megoldást kell keresni a családi háttér felhasználásától a kórházi elhelyezésig bármit, ami a lakótársak kockázatát csökkenti. Vannak olyan ritkán előforduló betegségek, például a vérhas (*Dysenteria*), vagy májgyulladás (*Hepatitis A, C, E*), melyekkel a beteget kórházi fertőző osztályra szállítják.

A fertőző beteg környezetében folyamatos és záró fertőtlenítést (a beteg gyógyulását követő mindenre kiterjedő nagy fertőtlenítés) kell végezni, amit ki kell terjeszteni a használati tárgyra, ágyneműre, ruházatra, és a betegszoba berendezésére is.

⁵ Gondnoki nyilatkozat védőoltás beadásáról illetve megtagadásáról

A környezet fertőtlenítése történjen széles spektrumú felületfertőtlenítő szerekkel. (lásd a mellékletben felsoroltak). E tekintetben a lakóotthonok a saját, és már jól kipróbált, a kereskedelmi forgalomban kapható fertőtlenítőszerüket használhatják.

Ha a fertőző beteg ápolása a lakóotthonban történik, akkor az ápolást végző segítők kötelesek egyszer használatos gumikesztyűt viselni, cseppfertőzéssel terjedő betegségeknel pedig szájmaszkot használni.

Az egyik legfontosabb prevenció módszer a kézhigiénés előírások betartása. Kézmosás-kézfertőtlenítés céljára leginkább ajánlott az egyfázisú folyékony szappanok használata. Betadin, Clarasept, Bradonett, Ultra Sol Extra, vagy bármely más a kereskedelmi forgalomban kapható széles spektrumú kézfertőtlenítő szerek (lásd a mellékletben felsoroltak).

Ha a fertőző betegségben szenvedő ügyfél a lakóotthonban marad, azaz az elkülönítése megoldható, akkor fontos szabály, hogy a beteget egészséges lakótársai ne látogassák, ne kerüljenek kontaktusba vele.

A kezelő orvos utasításainak megfelelően enterális és légúti fertőzések esetén a beteg székletéből, illetve orr- és torokváladékból laboratóriumi mikrobiológiai vizsgálatok kell végeztetni. Minden további járványügyi intézkedést az intézményi orvos utasításának megfelelően, és az Alapítvány egészségügyi szakmai vezetőjének felügyelete mellett kell végrehajtani. A további megbetegedések elkerülése, és egy járvány kialakulásának megelőzése érdekében az egészségügyi felelősök mellett valamennyi segítőknek, gondozónak felelőssége van.

V. Fertőző betegségek megelőzésének általános szabályai

- Az étel-miszer-higiénés szabályokat az Alapítvány valamennyi átmeneti és lakóotthonában szigorúan be kell tartani, és a vezetőknek azt rendszeresen ellenőrizni kell.
- Fokozott gondot kell fordítani arra, hogy csak kifogástalan minőségű élelmiszerek kerüljenek felhasználásra, és fogyasztásra.
- Kórokozó baktérium jelenlétét az ételben semmi sem jelzi, legtöbbször a szagát és küllemét sem változtatja meg. A kórokozó szaporodásának viszont kedvez a lassú lehűlés és az ismételt melegítés. Az elkészített ételt, ha azonnal nem kerül elfogyasztásra, gyorsan le kell hűteni, és hűtve kell tárolni, esetleg le lehet fogyasztani.
- Az Alapítvány minden létesítményében, a lakóotthonokban, a foglalkoztatókban, a sportcentrumban, és az irodákban kifogástalan közegészségi állapotot kell fenntartani. A tárgyakra, felületekre került kórokozók hosszú ideig – több napig is – életképesek maradnak, ezért a lakóotthon helyiségeiben, de főként a WC-kben, fürdőszobákban a takarítás mellett folyamatosan fertőtleníteni is szükséges.
- A helyiségek állandó tisztántartása mellett, gondoskodni kell a rovarok elleni védekezésről⁷, és a rágcsálók távoltartásáról.
- Gondoskodni kell arról, hogy ügyfeleink megfeleljenek a személyi higiénés követelményeknek, ezért a felkészítésre, az önálló tisztálkodás megtanulására, gyakorlására különösen nagy figyelmet kell fordítani. Alapvető elvárás a rendszeres tisztálkodás⁸, a gyakori kézmosás, és a WC használatával kapcsolatos higiénés szabályok ismerete, betartása.
- Köhögéskor vagy tüsszentéskor tartsunk zsebkendőt a szájunk és az orrunk elé (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatunkban, és ne a tenyerünkbe köhögjünk/tüsszögjünk). A szakemberek mutassanak példát ebben is az ügyfeleknek.
- Mindig mossunk kezet WC-használat után, illetve ételkészítés és étkezés előtt. A kézmosás meleg vízzel és szappannal történjen, és legalább 20 másodpercig tartson.

⁶ Lásd: a Down Alapítvány takarítási és fertőtlenítési protokollja

⁷ Teendők poloskairtás előtt és után című protokoll

⁸ A segítők személyi higiénével kapcsolatos feladatait meghatározó protokoll

- A fertőző betegségek megelőzése érdekében folyamatos tájékoztatásra, képzésre van szükség mind a lakók, mind a dolgozók körében. Ez elsősorban az egészségügyi felelősök feladata.
- Törekedni kell az olyan helyes szokások kialakítására, amelyek a fertőzések megelőzését szolgálják. Például; mellőzni kell a mosatlan zöldségek, gyümölcsök fogyasztását, gyanús utcai árusoktól ne vásároljunk ételt, az élelmiszereket fedetten, azaz rovaroktól, legyekről elzártan tároljuk, továbbá tilos a kiolvadt mélyfagyasztott élelmiszereket újra lefagyasztani, a romlott penészes élelmiszert újrahasznosítani.

VI. Mit tehetünk a járványok elkerülése érdekében?

- Légúti járványok idején kerülni kell az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puzsi), amelyek szintén növelik a megfertőződés kockázatát.
- Lehetőség szerint kerülni kell az influenzás betegekkel való kontaktust.
- Országos influenzajárvány idején célszerű naponta tisztítani/fertőtleníteni a gyakran használt tárgyakat, a sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, számítógép billentyűzete, vízcsapok, telefonos tárcsázók, ajtó kilincsek stb).
- Zárt terekben gondoskodni kell a gyakori és alapos szellőztetésről.
- A dolgozók közül, ha bárki a légúti betegség tüneteit észleli magán, maradjon otthon és tartson távolságot ügyfelektől, munkatársaktól.
- Járványos időszakban lehetőség szerint kerülni kell a zsúfolt helyeket, plázák, mozik, liftek stb).
- Az oltás (immunizáció) az egyik legfontosabb módszer például egy influenza járvány elkerülésére, ezért a lakóotthonokban célszerű azt kötelezővé tenni.

VII. Képzés, továbbképzés

A fertőző betegségek megelőzéséről és a járványok elhárításáról illetve felszámolásáról legalább évente egy alkalommal oktatást, vagy továbbképzést kell tartani a szolgáltatást végző segítőknek és gondozóknak, valamint az ügyfeleknek. A képzések szervezése, tartása, szükség esetén szakoktató bevonása a helyi egészségügyi felelősök, illetve az Alapítvány egészségügyi szakmai vezetőjének a feladata.

Azok a dolgozók is kapjanak tájékoztatást, képzést, akik közvetlenül nem vesznek részt a gondozásban, de érintkeznek az ügyfelekkel és a többi dolgozóval, vagy több telephelyen is megfordulnak (pl: pszichológusok, gyógypedagógusok, konyhai dolgozók, takarítók, adminisztrátorok, sofőrök, kézbesítők).

Az ügyfeleknek, valamint azoknak a hozzátartozóknak, akik rendszeresen látogatják az otthonokat oktatási anyagot kell készíteni pl. a kézhigiénéről, vagy influenzajárvány idején követendő helyes magatartásról.

Az Alapítvány ügyfeleinek egészségfejlesztése során személyre szabott, képzést kell kapniuk (könnyen érthető, szemléletes formában) a fertőző betegségek megelőzéséről.

Az átmeneti és a lakóotthonok vezetői számára szervezett képzés javasolt témakörei:

- Általános infekciókontroll⁹ tevékenység;
- A leggyakoribb fertőzőbetegségek;

⁹ Fertőzőbetegségek kialakulásában szerepet játszó tényezők ismeretén, elemzésén alapuló fertőzések megelőzésére irányuló intervenciók tevékenység

- Az antibiotikumok helyes használata és veszélyei, a multirezisztens kórokozók veszélyei (pl. MRSA)
- korszerű és hatékony megelőzési módszerek, pl. különféle fertőtlenítési eljárások
- A kézhigiéne fontossága, modern és hatékony kézfertőtlenítő szerek
- A fertőzőbetegségek és járványok megelőzésével kapcsolatos jogszabályok.

Összefoglalva

A fertőző betegségek elleni küzdelem rendkívül fontos intézményi feladatunk, amely szorosan összefügg szolgáltatásaink minőségével, valamint a szolgáltatásokat igénybe vevő ügyfelek biztonságával és elégedettségével, illetve az Alapítvány szakmai hatékonyságával. Ebben jelentős felelőssége van az otthonok vezetőinek, és az egészségügyi feladatokkal megbízott munkatársaknak. Feladatuk részét képezi a fertőzések és a fertőtlenítőszeres használatának folyamatos monitorozása, valamint a dolgozók rendszeres oktatása. Az oktatások célja elsősorban az, hogy fokozzuk és bővítsük a dolgozók prevencióval kapcsolatos tudását.

A higiénés szemlélet javításával hosszú távon nő a biztonság, az egészség, és csökkennek az intézményi költségek (fertőzőbetegségek vagy járványok idején szükséges kiadások, fertőtlenítő mosás, tisztító-fertőtlenítőszeres többletvásárlása, rovarirtás költségei, stb.).

A fertőző betegségek megelőzését szolgáló szabályozás szigorú betartásával/ betartatásával az Alapítvány átmeneti és lakóotthonai megfelelnek a korszerű közegészségügyi-járványügyi követelményeknek.

Budapest, 2018.09.10.

Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető

A protokollt jóváhagyta:

Dr. Gruiz Katalin
a Down Alapítvány elnöke