

# Kako se izogniti okužbi in bolezni?

prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med., spec.  
prim. doc.dr. Alenka Trop Skaza, dr. med., spec.

16.3. 2022

# OTROCI SO BOLJ IZPOSTAVLJENI IN BOLJ OBČUTLJIVI

## ZAKAJ?

- Za male otroke je značilno, da sta tipanje in okušanje pri spoznavanju značilnosti predmetov zelo pomembna;
- Osnovne higienske postopke šele osvajajo;
- Otrokov imunski sistem je še v razvoju;
- Otroški organizem se s številnimi povzročitelji srečuje prvič, zato še nima zaščitnih protiteles;
- V primerjavi z odraslimi vdihnejo večje količine zraka.

# COVID-19: NAČINI PRENOSA OKUŽBE -1

**NEPOSREDNI PRENOS OD OKUŽENE DO OBČUTLJIVE OSEBE: KAPLJIČNO in AEROSOLNO ŠIRJENJE**

**Kapljično:** Ob kašljanju, kihanju, govorjenju (tudi petju), izločamo v bližnje okolje (do 2 m) ogromno število drobnih kapljic, ki jih **s prostim očesom ne** zaznamo. V primeru, da je oseba okužena, je v teh kapljicah tudi virus.

Osebe, ki so v bližini (2 m), te kapljice vdihavajo in lahko pride do okužbe s povzročiteljem, ki je v kapljicah.



**Aerosolno širjenje:** širjenje preko še bolj majhnih kapljic, podobno, kot se širi cigaretni dim v prostoru – zato je zelo pomembno prezračevanje!

# COVID-19: NAČINI PRENOSA OKUŽBE -2

**POSREDNI PRENOS OD OKUŽENE DO OBČUTLJIVE OSEBE : KONTAKTNO ŠIRJENJE**

Okužena oseba lahko z izločki ob kašljanju, kihanju, govorjenju in petju ali preko okuženih rok povzročitelja zanese **na različne površine in predmete**, kjer povzročitelj lahko preživi več dni.

Posameznik se **lahko okuži**, če si po dotiku okuženih površin in predmetov ne umije rok.

Če rok ni možno umiti, jih je potrebno razkužiti, vendar to ne velja za otroke, ker so razkužila na bazi alkohola za otroke prepovedana.

V zdravstveni dejavnosti ima razkuževanje prednost pred umivanjem.

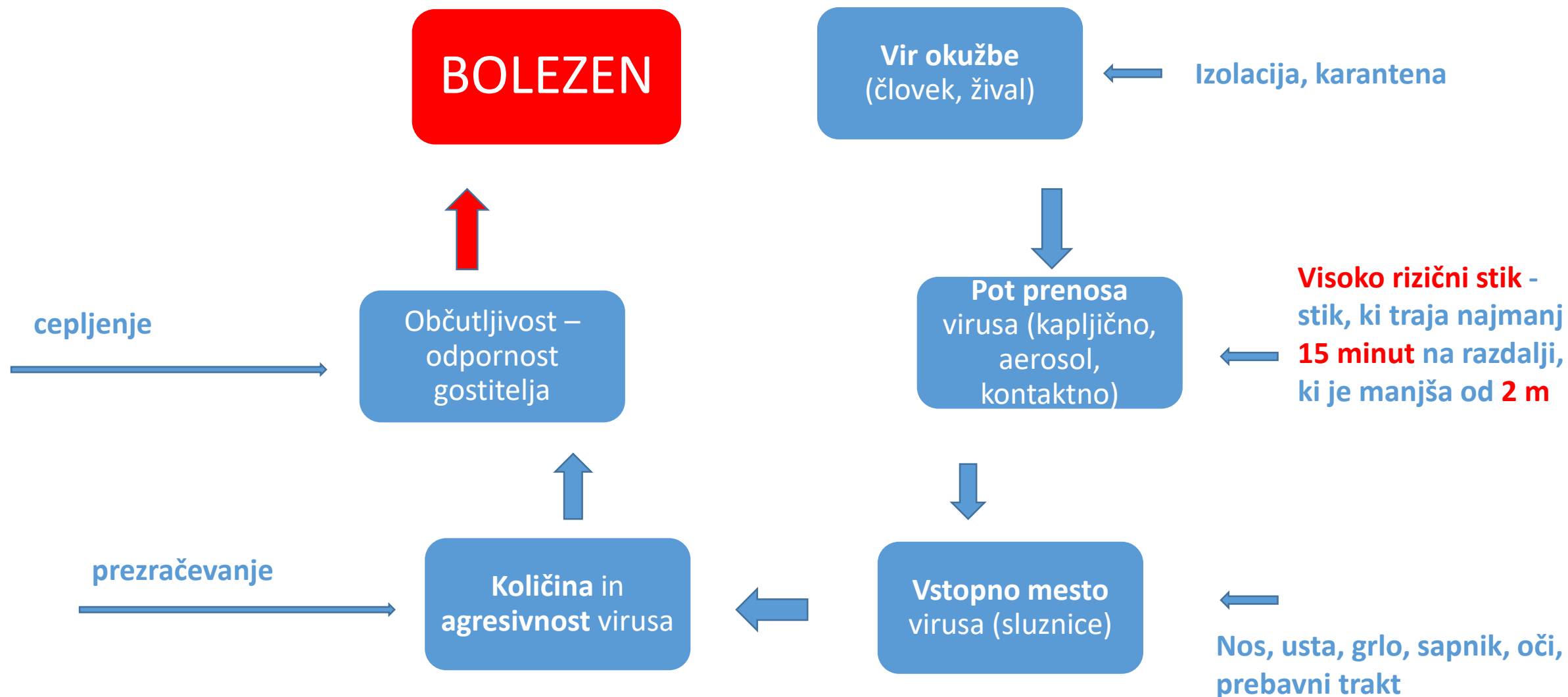
**Podobno kot korona virus se širijo številni drugi virusi in bakterije, ki ogrožajo zdravje otrok**

# COVID-19: INKUBACIJA-čas od okužbe do prvih bolezenskih znakov

Povprečna inkubacija je odvisna od variante virusa. V primeru Omikron samo 1-3 dni!

- Osebe lahko izločajo virus v okolje že **2 dni** pred boleznijo in približno 2 dni po tem, ko so bolezenski znaki minili.
- V primeru **težkega** poteka **COVID-19** je obdobje kužnosti daljše.

# POGOJI, KI MORAJO BITI IZPOLNJENI ZA PRENOS OKUŽBE



**Če katerega od teh pogojev onemogočimo, se okužba ne bo širila!**

# SPLOŠNI PREVENTIVNI UKREPI - OSEBNI

## KAJ LAHKO **SAMI** NAREDIMO ZA ZMANJŠANJE NEVARNOSTI OKUŽBE IN BOLEZNI?

- **prezračevanje!!**;
- izogibanje **zaprtim** in **neprezračnim** prostorom;
- pogosto **umivanje rok s tekočim milom** po rokovanju z različnimi predmeti..
- pravilno **razkuževanje** rok (velja za odrasle!);
- **higiena** kašljanja, kihanja, smrkanja;
- **izogibanje stika** rok z obrazom, sluznicami ust in oči;
- **izogibanje stika** z živalmi;
- **izolacija** v primeru bolezni;
- Pravilno nošenje mask v skladu z navodili (velja za odrasle!);
- **CEPLJENJE!!**