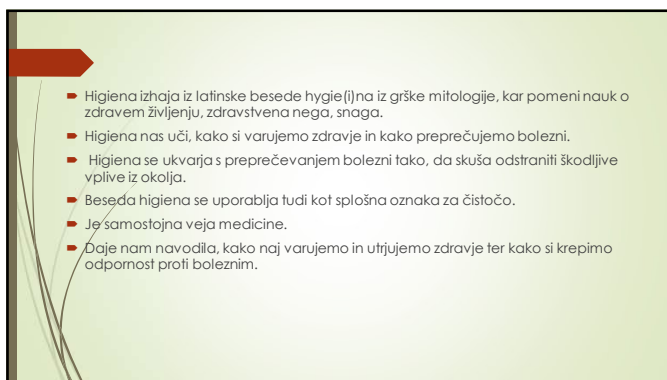
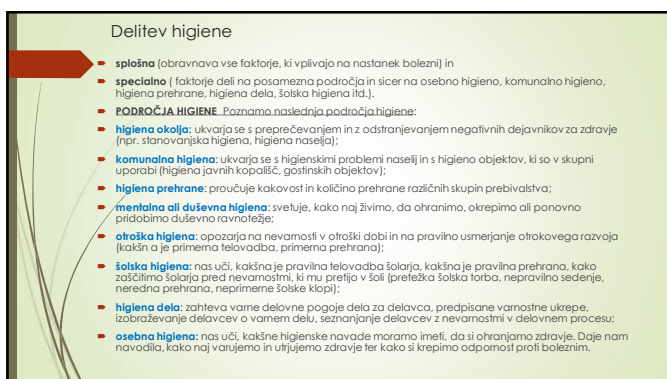




1



2



3

CILJI OSEBNE HIGIENE

- Izboljšano zdravje s tem, da odstranimo organsko umazanijo
- Boljše telesne sposobnosti in večja funkcionalnost telesa, da ohranimo izvodila žlez znojnic in lojnic prosta in da ohranimo odpornost kože
- Estetski videz in lepota
- Večja samozavest
- Odstranjevanje neprijetnega vonja
- Osebnostno zadovoljstvo in boljše psiho-fizično počutje posameznika
- Razvoj zrele, celovite osebnosti

4

OSEBNA HIGIENA IN KOPANJE

- Kapanje ali prhanje pomeni za človeka naše družbe sprostitve ali osvežitev. Upoštevati je treba, da telo tudi v najbolj ugodnih okoliščinah ostane čisto največ 24 ur.
- Prhanje je bolj koristnejše in ekonomično kot kapanje, saj s prhanjem spiramo umazanijo s telesa,
- pri kapanju pa se v njej namakaš. Na tržišču so številni pripravki, da pri kapanju uživamo kot so: kopalna olja, želeji, soli, čistilne soli in kopeli z mehurčki. Vse lahko dobimo z različnimi dišavami. Številni ljudje uporabljajo tudi kopalne kadi, v katerih kroži razpenjena voda, kar je zdravilno in tudi poživilno. Poglavitni vzrok za kapanje je odstraniti umazanijo, mrtve kožne celice, mikroorganizme in telesni vonj. Racionalna higienska nega zahteva redno, vsakodnevno tuširanje in racionalno uporabo mila.
- Če se oseba kopa, je po končanem kapanju potrebno še hitro prhanje s toplo vodo.
- Ali bomo izbrali za nego kože umivanje, kapanje ali prhanje, je odvisno od notranjih in zunanjih faktorjev. Notranji faktorji so volja, potrebe in želje, zunanji pa čas in oprema. Upoštevati moramo tudi ekološki faktor, kar pomeni, da za prhanje potrebujemo manj vode, kot za kapanje v kadi.

5

- Tako tuširanje, kot kopel imata posamezne prednosti:
- - tuširanje je v primerjavi s kapanjem bolj higiensko, saj s tekočo vodo sproti izpiramo umazanijo,
- - porabimo tudi manj vode
- - ekološki faktor,
- - pri kopeli lahko umazanijo in odmrle kožne celice temeljiteje odstranimo, saj kožo med kapanjem temeljito »odmočimo«, - pomemben pa je tudi sprostitveni dejavnik kopeli.
- V vsakodnevni negi telesa priporočamo tuširanje, kapanje pa občasno.
- S kopaljo ali tuširanjem odstranimo umazanijo in pri tem uporabljamo milo (ne vsak dan). Telo umivamo z tekočo, prijetno toplo vodo (37°C). Kožo po kopeli dobro obrišemo.

6

NAČINI ŠIRJENJA IN PREPREČEVANJA OKUŽB

KOLONIZACIJA (NASELITEV) IN INFEKCIJA (OKUŽBA)

Kolonizacija je prisotnost MO na telesnih površinah. O infekciji govorimo, kadar vdrejo MO v tkiva in se tam razmnožujejo. Ni nujno, da okužbi vedno sledi nalezljiva bolezen.

VRSTE INFEKCIJ :

1. Primarna infekcija je prva okužba, zaradi katere oseba zbolí.
2. Sekundarna infekcija je naknadna okužba z drugimi MO, ko je organizem že okužen.
3. Mešana infekcija je istočasna okužba z dvema ali več vrstami MO.
4. Reinfekcija (vnavična infekcija) je ponovna okužba z MO, s katerimi je bila oseba že v preteklosti okužena.
5. Lokalna infekcija je omejena na en del telesa (npr. furunkel).
6. Generalizirana infekcija zajame celo telo (npr. sepsa).
7. Žariščna (fokalna) infekcija je dolgotrajno vnetje v nekem delu telesa, ki se lahko razširi v druge dele telesa (mandli, obzobna tkiva, prebavila, sečila, spolovila).
8. Specifična infekcija je okužba, ki jo v vseh primerih povzročajo ena vrsta MO (npr. TBC, sifilis).
9. Nespecifična infekcija, kjer jo povzročajo različne vrste MO (npr. angina).

7

KLICENOSCI

- Kontaktni klicenosec: MO se v človeku razmnožujejo, vendar ne povzročijo očilne bolezni, oseba mikrobe samo širi.
- Rekonvalescentni klicenosec: oseba med boleznijo ni premagala MO, zato se določen čas zadržujejo v telesu in la ga izloča v okolico. To lahko traja od nekaj dni do več let.

POTEK NALEZLJIVE BOLEZNI IN NJEN IZID

Vsaka nalezljiva bolezen poteka v treh fazah:

1. Inkubacija je obdobje od okužbe do pojava prvih bolezenskih znakov. Traja lahko od nekaj ur do več let.
2. Bolezen z bolj ali manj značilnimi znamenji.
3. Okrevanje (rekonvalescenca) lahko traja od nekaj dni do več mesecev.

Izid bolezni je lahko:

- popolno ozdravljenje, popolnoma enako stanje kot pred boleznijo;
- bolnik ozdravi, pa še vedno vsebuje in izloča MO, zato je nevaren za okolico (klicenosec);
- bolnik lahko po nalezljivi bolezni sicer ozdravi, vendar ima zaradi komplikacij med boleznijo poškodovan kak organ ali celo več organov
- smrt.

8

ZNAČILNOSTI NALEZLJIVIH BOLEZNI

- AKUTNE NB se hitro začnejo, bolnik je hudo bolan, nato pa se hitro končajo z ozdravljenjem ali s smrtjo (gripa).
- KRONIČNE NB trajajo tedne, mesece ali leta. Pogosto se začnejo akutno, kasneje pa postanejo kronične, če jih ne pozdravimo v akutnem obdobju.
- EPIDEMIJA (nlat. epidemia iz gr.) je pojav nalezljive bolezni v večjem številu v določenem območju in v določenem časovnem obdobju, če poznamo začetek in konec obolenja.
- PANDEMIJA (nlat. pandemia) nastane, če nalezljiva bolezen zajema cele kontinente (ves svet).
- SPORADIČNOST (sporadičen, nlat. sporadicus – raztresen, osamljen; posamičen) pomeni posamezen primer nalezljive bolezni (za določeno nalezljivo bolezen zbolí posameznik).
- ENDEMIJA (nlat. endemia iz gr.) pomeni, da v določenem predelu nalezljiva bolezen tli, se od časa do časa pojavi in zbolí le nekaj ljudi (v določenem predelu ali državi).

9

UKREPI OB POJAVU NALEZLJIVIH OKUŽB

- **IZOLACIJA** (fr. isolation – osamitev, preprečitev stika) je osamitev bolnika in z njo preprečimo, da bi za nalezljivo boleznijo zboleli še drugi.
- **KARANTĚNA** (fr. quarantaine iz quarante, štirideset, ker je včasih trajala 40 dni) pomeni omejitve gibanja za ljudi, ki so bili v stiku z nalezljivim bolnikom za čas inkubacije (Covid19).
- **ZDRAVSTVENI NADZOR** predstavlja nadzor nad osebami, ki pripotujejo iz območij, kjer se pogosto pojavljajo nalezljive bolezni (kolera). Te osebe so pod strogim nadzorom vsa inkubacijsko dobo.

10

POTA ŠIRJENJA INFEKCIJE

Glede na mesto vstopa povzročitelja v telo ločimo več poti infekcije. Te so naslednje:

- 1. Oralna pot (skozi usta): infekcija se pojavi z kontaminirano hrano, zdravili, predmeti in umazanimi rokami.
- 2. Fekalno-oralna pot: povzročitelji se izločajo z blatom ali urinom in nato vstopajo skozi usta potencialnega bolnika.
- 3. Zračna (aerogena) pot: infekcija pomeni okužbo preko dihal, to je kapljična infekcija. Povzročitelji se prenašajo po zračni poti: - direktno (s kašljanjem, kihanjem ali poljubljanjem), - s kapljicami (aerosol) ali-s prašnimi delci.
- 4. Pot preko kože in sluznice (direktno – neposreden, ki poteka v ravni črti, brez posredovanja ali prenašalca) in inficirane rane (indirektno – posreden, nasproten direktnemu).
- 5. Transmisivne infekcije so infekcije, ko se patogeni mikroorganizmi prenašajo: -z vgrizi ali piki insektov, -lahko pa tudi skozi poškodovano kožo zaradi operativnega posega ali uporabe nesterilne brizgalke= parenteralno.

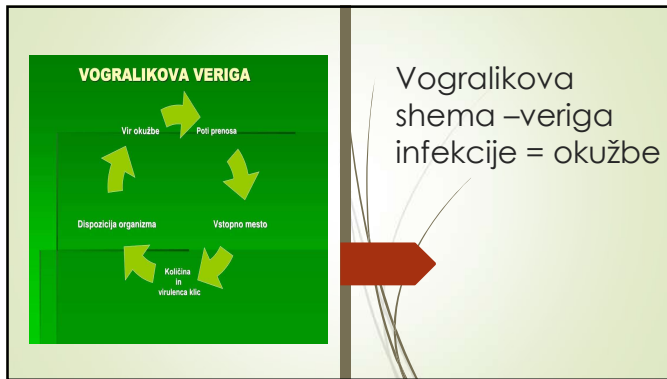
11

NONINFEKCIJA ZDRAVSTVENIH DELAVCEV

Noninfekcija pomeni varovanje samih zdravstvenih delavcev pred okužbo pri delu in zaradi dela.

- Zdravstveni delavci se lahko okužijo na tri načine:
- 1. **KAPLJIČNA INFEKCIJA (AEROSOLI)** Pri govorjenju in kihanju iz ust pršijo nevidne kapljice slin, v katerih se nahajajo MO. Tako se okužimo eden od drugega. Da do okužbe ne bi prihajala nosimo maske za obraz, ki pokrijejo nos in usta. Pa eni strani ščitijo bolnike pred aerosolom zdravstvenega delavca, varovale pa tudi naj bi zdravstvene delavce pred okužbami preko dihal. Takaj, ko se maska premoči z znojem ali slino ne zaščiti več. Včasih je potrebno menjavati masko vsakih nekaj minut, dlje kot pol ure pa skoraj nikdar ne ostane suha.
- 2. **FEKALNO-ORALNA INFEKCIJA** Pri ravnanju z bolnikovimi izločki, nočno posodo se lahko z rokami okužimo preko ust, zato se morajo umivati roke in nositi rokavice. Plastične rokavice za enkratno uporabo uporabljamo za nečista dela in jih takoj po koncu nečistega dela zavržemo, gumijaste sterilne rokavice pa le pri aseptičnem delu.
- 3. **PARENTERALNA INFEKCIJA (INFEKCIJA MIMO UST)**. Prenos okužbe je možen, če se npr. zbademo z okuženim ostrim predmetom, kar pa v zdravstvu predstavlja stalno nevarnost. To je nevarno predvsem za hepatitis in AIDS. Ostri predmeti se ne smejo odstranjevati v PVC vreče, ampak v kovinske zabojčke. Vbod razkužimo in se posvetujemo z zdravnikom.

12



13

NARAVNA IN PRIDOBLJENA ODPORNOST PROTI MIKROORGANIZMOM

IMUNOLOGIJA IN VRSTE IMUNOSTI Imunologija je veda o imunosti (odpornosti, obrambi).
Ločimo:

- A) Koristno imunost: kadar se razvije proti MO in njihovimstrupom ali proti rakavim celicam, ker jih uniči.
- B) Škodljivo imunost: kadar se razvije proti telesu tujim snovem nemikrobnega izvora; poslediče pa so lahko zavračanje presajenega tkiva ali organa, okvare plodu.
- C) Najavna (prirojena, nespecifična): je odpornost, ki je stalno prisotna v osebkui in je podedovana; nespecifično pomeni, da nas varuje pred katerimkoli MO.
- D) Pridobljeno (specifična): usmerjena je samo proti tisti vrsti MO, ki je vzpodbudil njen nastanek.

14
