

## **Tájékoztató a védőfelszerelések, védőeszközök, fertőtlenítőszeres, testhőmérők felhasználásáról és alkalmazásáról**

### **1. Az alapvető higiéniai szabályok, amelyek betartása elengedhetetlen:**

#### **a) Gyakori kézmosás**

A kézmosást megfelelő szerrel, megfelelő módon, megfelelő ideig kell végezni.

A szer kiválasztásánál a virucid hatást kell ellenőrizni.

Amennyiben hideg-meleg folyóvízes kézmosás lehetősége biztosított, úgy folyékony szappant használunk, melyet a behatási ideig (általában 40-60 másodperc) rajta kell hagyni, majd a leöblítés után papírkéztörölő használatával elzárjuk a csapot és utána szárazra töröljük a kezünket. A használt papírkéztörölőt hulladéktárolóba helyezzük.

Amennyiben folyóvíz nem áll rendelkezésre, akkor csak alkoholos kézfertőtlenítő szer használata szükséges, azonban figyelni kell arra, hogy fertőtlenítő hatása csökkent, ha a kezünk szennyezett volt.

A kézmosás, kéz bedörzsölés lépéseit 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 papír zsebkendőbe kell, a használt zsebkendőt azonnal 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 óránként 10 percet szellőztetni.

e) Kerülje az érintkezést betegekkal, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés).

f) Amennyiben Ön beteg, tartson távolságot másoktól! Tartózkodjon a másokkal történő szoros fizikai érintkezéstől. Lehetőleg használjon külön WC-t és mosdót. Használjon külön étkezészetet és használjon külön törülközőt.

## 2. Egyéni védőfelszerelés

### a. Általános információk

A cseppfertőzés megelőzésének érdekében egyéni védőfelszereléseket is lehet biztosítani. Ezek a gumikesztyű, szájmasc, illetőleg a kézfertőtlenítő gél és alkoholos kendő.

#### **Az NNK javaslata a szájmascokkal kapcsolatban:**

Az egészségügyi (sebészeti) szájmascok anyaga baktériumszűrő rendelkezik, amely egyes esetekben 98%-os, azaz megközelítik az FFP3D légzésvédő eszköz szűrési kapacitását. A légzésvédelem értelmezésében a biológiai tényezők áthatolásával szemben ilyen mértékű ellenállás sem jelent azonban teljes körű védelmi képességet. A masc ugyanis nem illeszkedik az arcra, emiatt nem zárja a légutakat, nem gátolja meg az alászívást. A szájmasc védelmi képessége – az alászívása miatt – nem elegendő.

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezet (WHO) egyértelmű ajánlása alapján egészséges ember számára nem szükséges a sebészeti masc viselése, jelentősen nem csökkenti a fertőződés veszélyét, viszont ál biztonságot adhat, esetleg nem figyelnek a többi megelőző ajánlásra (pl. ne nyúljanak arcukhoz, szemükhöz kézmosás nélkül). A légúti tüneteket mutató betegre javasolt a sebészeti szájmasc adása, hogy kevesebb – esetlegesen fertőzött légúti csepp kerüljön a levegőbe.

A védőfelszerelések tárolásának, fel és levételének a technikáját meg kell ismerni. Fontos, hogy a külső fertőzött felülettel ne érintkezzen a szabad kezünk. Használat után azonnal tasakba, csomagolásba vissza kell helyezni, majd egészségügyi veszélyes hulladékként kell kezelni. A védőeszköz levétele után fertőtlenítő hatású kéztisztítást kell végezni.

A felsőlégúti betegségeket mutató dolgozók önmaguk és mások védelmében is szájmascot viseljenek, tartsák be az alapvető higiénés rendszabályokat. Lázás állapot esetén ne vegyék fel a munkát.

A fertőtlenítő hatású szerek esetében minden esetben követni kell a használati utasításban foglaltakat. Kizárólag virucid hatású szerek használata megengedett. Az NNK tájékoztatása szerint a lipid burokkal rendelkező COVID-19 vírus elpusztítására, minden virucid hatású szer alkalmas. A koncentrációt úgy kell meghatározni, hogy a lehető legrövidebb időn belül kialakuljon a virucid hatás.

**A fertőtlenítőszer alkalmazásakor a behatási időt be kell tartani!**

#### **b. Szájmasc használata:**

- A masc felhelyezése előtt mindig mossunk kezét
- A mascot úgy helyezzük fel, hogy orrunkat és szájunkat teljesen elfedje. Illeszkedjen minél szorosabban, azaz a lefedett részek és a masc között csak minimális rések lehetnek.
- Használat közben, kerüljük el a masc megérintését. Minden alkalommal, amikor hozzáérünk egy használt masc-hoz –például a levételekor–, mossunk alaposan kezét folyó vízzel és fertőtlenítő hatású folyékony szappannal, vagy használjunk kézfertőtlenítő kendőt.
- Ha az arcon viselt mascot nyirkosnak, nedvesnek érezzük, haladéktalanul cseréljük le egy száraz és tiszta darabra.
- Soha ne használjuk újra ugyan azt a mascot.

- Mielőtt a maszkot eltávolítjuk, mossunk kezet. Ne érintsük meg a használt maszk elejét.
- A maszkot a használat után a saját csomagolásába helyezzük vissza, majd a kijelölt veszélyes hulladékgyűjtő edényzetbe vagy zsákba helyezzük el.
- A maszk levétele után a kezünket fertőtlenítsük.

**A maszk felvétele és levétele:**

- A maszk színes része legyen kívül. A száját, orrát és állát teljesen fedje le.
- A maszk fém szegélyét csiptesse be úgy, hogy az finoman rányomódjon az ornyergére.
- A használt maszkot csak a fülnél lévő zsinórt érintve vegye le.

**c. Egyszerhasználatos gumikesztyű használata esetén:**

• **Egyszer használatos, nem steril gumikesztyű felvétele**

- Kesztyűfelvétel előtt alkoholos kézbedörzsölést kell végezni.
- Vegye ki az első kesztyűt az eredeti csomagolásból.
- A kesztyűt csak a szükséges mértékben érintse a csuklórésznél (felső, mandzsetta rész).
- Húzza fel az első kesztyűt.
- Vegye ki a második kesztyűt, és azt is csak a legminimálisabb mértékben érintse a mandzsetta résznél.
- Hajtsa finoman vissza a kesztyűmandzsettáját kesztyűs ujjára és húzza fel a kesztyűt, ügyelve, hogy az ujjakkal és az alkarral/csuklóval ne érintkezzen egyik kesztyű sem.

• **Az elvégzett munkafolyamatot követően a kesztyű levétele**

- Csípje össze kesztyűs kézzel a másik kezén lévő kesztyű mandzsettáját, ügyelve arra, hogy ne érintse a csukló és az alkar bőrét, majd húzza le a kesztyűt a kézről.
- Tartsa az eltávolított kesztyűt a kesztyűs kezében, csupasz kezének ujjait pedig csúsztassa a kesztyű mandzsettája alá úgy, hogy ne érintkezzen keze a szennyezett kesztyű külsejével.
- A kesztyűt a kézről lefordítva húzza a már lehúzott kesztyűre.
- Dobja el a szennyezett kesztyűt a veszélyes hulladéktároló zsákba.
- Kesztyű levétel után alkoholos kézbedörzsölést, vagy higiénés kézfertőtlenítést kell végezni.

Az alábbi képeken a kesztyű levételének menete látható:



1.



2.



3.



4.



5.

### 3. Testhőmérséklet mérés:

Amennyiben a megfigyelés és a kérdésekre adott válasz alapján felmerül a láz gyanúja, úgy a megfelelően kioktatott munkavállaló hőmérséklet mérést végez. A hőmérséklet mérésére közegészségügyi szempontból kizárólag non kontakt hőmérő alkalmazása javasolt.

A hőmérő használatánál az alábbi higiénés előírásokat kell betartani:

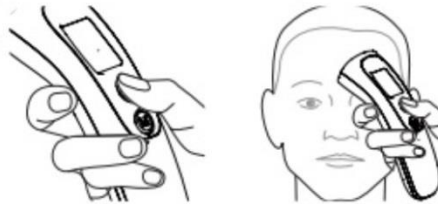
- A hőmérséklet mérés előtt kézfertőtlenítést kell végezni,
- a hőmérőt a dobozában kell tartani,
- pótelemmel rendelkezni kell,
- ellenőrizni kell a hőmérő működését.
- Használat előtt és után a kézzel érintkező részének fertőtlenítő hatású törülközővel történő letörlése szükséges.
- A használati utasításnak megfelelően kell használni, illetve a tárolási előírásokat is gondosan be kell tartani.


#### HOGYAN MÉRJÜK A HOMLOK HŐMÉRSÉKLETÉT?

1 Helyezze a lázmérőt a kezébe úgy, hogy a hüvelykujja vagy a mutatóujja a

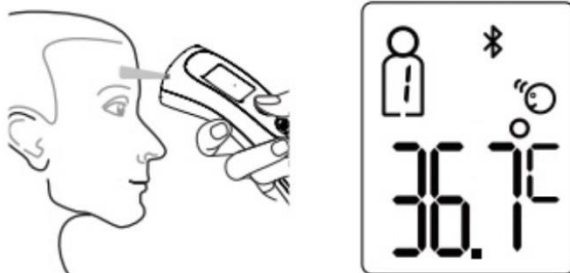
[] gombon legyen.

- Még ne nyomja meg a gombot. Győződjön meg róla, hogy tiszta a mérőműszer.



2 Nyomja meg a [] gombot a mérés megkezdéséhez miközben a homlok előtt tartja a hőmérőt, amíg hangjelzést (kb. 1 másodperc) nem hall. A mérés ekkor befejeződik.

3 Olvassa le a hőmérsékletet a kijelzőről.



#### 4. Kézfertőtlenítéssel kapcsolatos információk bővebben













Higiénés kézfertőtlenítés, mely során kézfertőtlenítő készítménnyel a kezeken elpusztítjuk a bőr felületén lévő kárt okozó kórokozókat (átmeneti mikroflórát). Két formája van, a fertőtlenítő kézmosás és az alkoholos kézbedörzsölés.

- **Fertőtlenítő kézmosás:** kézfertőtlenítő készítménnyel, víz hozzáadása mellett, elpusztítva a bőr felületén lévő kárt okozó kórokozókat (átmeneti mikroflórát), valamint feloldva és eltávolítva a kezeken lévő szennyeződéseket. (egyfázisú kézfertőtlenítés)

# A fertőtlenítő kézmosás menete

Látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást

 **A művelet időtartama: 40-60 másodperc**

0		Nedvesítsük be vízzel a kezünket.
1		Adagoljunk megfelelő mennyiségű folyékony szappant a tenyérbe.
2		Dörzsöljük össze a tenyerünket.
3		Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy aközben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.
4		Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.
5		Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.
6		Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.
7		Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet.
8		Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezét.
9		Kézszáritáshoz egyszerűhasználatos papírtörölt alkalmazunk.
10		A vízcsapot a papírtörölt segítségével zárjuk el.
11		Kezeink biztonságosak.

- Alkoholos kézbedörzsölés: Alkohol alapú kézfertőtlenítő készítmény alkalmazásával, mely a kezek bőrfelületén egyenletesen elosztva, majd a kéz bőrébe bedörzsölve, víz hozzáadása és letörlés nélkül csökkenti vagy gátolja a kéz bőrfelületén lévő kárt okozó kórokozókat (átmeneti mikroflórát).

## Az alkoholos **kézbedörzsölés** menete

**Kézhygiénéhez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést.  
Ha a kezek láthatóan szennyezettek, akkor fertőtlenítő kézmosást alkalmazzunk.**

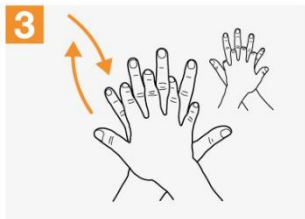
**A művelet időtartama: 20-30 másodperc**



Adagolóból megfelelő mennyiségű kézfertőtlenítő szert juttassunk a tenyerébe.



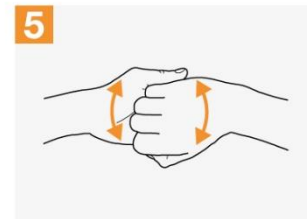
Dörzsöljük össze a két tenyerünket.



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.



Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



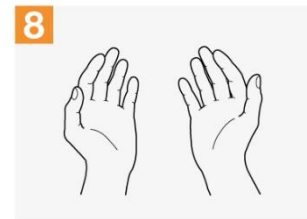
Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.



Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, előre-hátra majd váltsunk kezet.



Száradás után kezeink biztonságosak.