**Preventivní opatření proti infekcím**

Pokud se řetězec šíření infekčního onemocnění podaří narušit, infekční nemoc se vyskytuje stále méně a méně.

Preventivní opatření lze rozdělit do stejných tří skupin:

1. **opatření ke snížení infekce (odstranění zdroje infekce)**
2. **opatření k přerušení cesty přenosu**
3. **opatření ke zvýšení odolnosti proti infekci**

**A) Opatření ke snížení infekce:**

* včasné odhalení nemoci a léčení nemocného v izolaci (v případě infekčních onemocnění snadno přenosných na jiné osoby)
* vyhledání dalších osob, které jsou podezřelé z nákazy, ale dosud neonemocněly,
* tam, kde by osoby v kontaktu s nemocným byly velkým rizikem pro své okolí (pravděpodobnost je vysoká a přenos snadný), se musí přistoupit k omezení jejich činností – je to tzv. **karanténa.**

**B) Opatření k přerušení cesty přenosu:**
Spočívá v přerušení cesty přenosu, a to odstraňováním a ničením původců infekce nebo jejich přenašečů. Prvním krokem by měl být úklid.

* Bezpečně zlikvidovat kontaminované potraviny a různé kontaminované předměty. I běžné **mytí rukou** (mýdlem a teplou vodou) patří k úklidu. Provádíme ho vždy před jídlem, po použití záchodu, po kontaktu se zvířaty, po použití kapesníku při smrkání a kýchání, po návratu domů.

Další opatření k přerušení cesty přenosu jsou:

1. ***Dezinfekce***
2. ***Dezinsekce***
3. ***Deratizace***
4. ***Sterilizace***

Cílem **dezinfekce** je zneškodnění původců infekcí. Provádí se dezinfekce:

- **fyzikální**  (teplo, var)

- **chemická** (dezinfekční chemické prostředky např. Savo)

**Dezinsekce a deratizace**jsou techniky sloužící k ničení přenašečů onemocnění. Dezinsekce je ničení hmyzu a deratizace likvidace hlodavců, kteří přenášejí nebezpečná onemocnění nebo jsou jejich zdrojem. Většinou se používá chemických metod.

**Sterilizace** je technika, při které jsou zničeny všechny mikroorganizmy včetně jejich odolných forem. Požívá se při ní fyzikálních i chemických metod a je vyhrazena hlavně pro použití ve zdravotnictví.

**C) Opatření ke zvýšení odolnosti proti infekci:**
Jsou to opatření zaměřená jak na všeobecnou odolnost organizmu, tak na zvýšení odolnosti proti konkrétním nemocem.
K všeobecným opatřením řadíme:

* ***zdravý životní styl*** (způsob stravování, pohyb, prevence stresu, otužování)
* ***užívání vitamínů a různých přípravků pro všeobecné posílení imunity***
* ***očkování***, které je nejdůležitějším opatřením k posílení odolnosti proti konkrétním nemocem. Očkování je ve srovnání s léčbou jednodušší, mnohem levnější, často bezpečnější a vysoce účinnou metodou k potlačení výskytu infekčních nemocí.

**Úkoly:**

* **přečít a prostudovat studijní materiály "Preventivní opatření proti infekcím" a umět odpovědět na otázky:**

**a) Do jakých tří skupin rozdělujeme preventivní opatření proti infekcím**

**b) Jaká mohou být opatření, vedoucí ke snížení infekce**

**c) Vysvětli pojem dezinfekce**

**d) Jaká znáš tři všeobecná opatření vedoucí ke zvýšení odolnosti proti infekcím**

Otázky vypracujte písemně a pošlete mailem na adresu: iva.patkova@volny.cz, popř. vypracované otázky vyfoťte a pošlete na skupinu ZŠ Lom na FB, prostřednictvím messsengeru či v písemné podobě hoďte do schránky školy.