**Rodinná výchova - 6. třída (11.1. - 15.1.)**

**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.

**Po přečtení výše uvedeného textu "Preventivní opatření proti infekcím" písemně odpovězte na následující 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