

AKO SA CHRÁNIŤ PRI PRÁCI

Úlohou terénneho asistenta je starostlivosť o komunitu. Jeho najdôležitejším a prvotnou zodpovednosťou je však ochrana vlastného zdravia. Pri práci v komunite sa nesmie terénny asistent vystavovať nebezpečenstvu svoje zdravie a to zvlášť v situácii keď sa v komunite šíri prenosné ochorenie.

Čo je COVID-19

COVID-19 je ochorenie, ktoré sa prenáša z človeka na človeka. Znamená to, že zdravý človek sa môže nakaziť a ochoriť pri kontakte s chorým človekom.

COVID-19 je vírusové ochorenie. Vírus je veľmi malá čiastočka, ktorá spôsobuje u človeka ochorenia. Vírusov je veľa druhov. Vírus, ktorý spôsobuje COVID-19 dostal vedecké pomenovanie SARS-CoV 2 a je jedným zo skupiny vírusov, ktoré sa nazývajú koronavírusy, preto sa hovorí o pandémie koronavírusu. Vírusy sú také malé, že nie sú viditeľné ľudským zrakom. Vidno ich iba pod najsilnejšími mikroskopmi.

Vírus spôsobuje ochorenie tým, že sa dostane do ľudského tela, napadne ho a množí sa v ňom. Pri tom sa z tela vylučuje a môže nakaziť ďalších ľudí. Do tela sa vírus dostane vdýchnutím vzduchu, v ktorom je vírus, alebo cez oči, nos a ústa. Preto je ochranou proti nakazeniu nosenie rúška alebo respirátora a dezinfekcia rúk.

Keď sa vírus v tele množí, spôsobuje ochorenie, ktoré sa prejavuje zvýšenou telesnou teplotou a horúčkou, slabosťou, tečením z nosa, kašľom a kýchaním. U niektorých ľudí spôsobuje vážny zápal pľúc, ktorý môže byť veľmi nebezpečný. Mnoho ľudí s ochorením však nemá žiadne príznaky. Ochorenie sa môže prejavovať aj inými príznakmi, ako hnačka a bolesti brucha.

Vírus sa zároveň z tela chorého vylučuje. Tzv. respiračné príznaky ochorenia, teda kašľanie, kýchanie a tečenie z nosa znamenajú zvýšené riziko šírenia vírusu z tela chorého, lebo vírus sa dostáva z tela do veľkej vzdialenosti. Vírus sa šíri tiež pri rozprávaní, spievaní a vydychovaní.

Do tela zdravého človeka sa vírus dostane vdýchnutím vzduchu, ktorý vydýchol, vykašľal alebo vykýchol chorý človek. Môže sa tiež zachytiť na rukách chorého, predmetoch ktorých sa chorý dotýka a na rukách zdravého a predmetoch ktorých sa dotýka. Prítomnosti vírusu na rukách a predmetoch sa hovorí kontaminácia. Zdravý človek sa môže nakaziť aj dotykom kontaminovaných rúk so svojimi očami, nosom a ústami, prípadne pri jedení kontaminovanými rukami.

K nákaze dochádza pri kontakte na vzdialenosť menšiu ako 2 metre po dobu dlhšiu ako 15 minút keď sú chorý aj zdravý človek bez prekrytia dýchacích ciest. K nákaze môže dôjsť aj s prekrytými dýchacími cestami, keď je vzdialenosť menšia a čas dlhší, hlavne v uzavretom priestore.

Ochorenie sa neprejaví hneď po nakazení. Po nakazení trvá určitý čas, kým sa ochorenie začne prejavovať. Tomuto času sa hovorí inkubačná doba. Človek môže ochorenie šíriť aj počas inkubačnej doby, teda pred tým, ako začne mať príznaky ochorenia. Maximálna dĺžka inkubačnej doby je 10 dní.

Ako sa chrániť

Prekrytie dýchacích ciest

Základom ochrany pred nákazou je správne používanie prekrytia horných dýchacích ciest (nosa a úst) správne nasadeným rúškom alebo respirátorom, odstup a zamedzenie fyzického kontaktu.

Rúško a respirátor je potrebné nasadiť tak, aby čo najlepšie priliehali k tvári a vytvárať si časť, ktorá dosadá na koreň nosa tak, aby priliehala čo najtesnejšie. Rúško a respirátor filtrujú vzduch, ktorý vdychujete. Vírus, ktorý sa tak nedostane do vašich dýchacích ciest. Môže sa však zachytiť na rúšku a respirátore. Preto sa ich počas nosenia nesmiete dotýkať. Po použití považujeme rúško a respirátor za infekčné. Narábame s nimi tak, že berieme do úvahy možnosť, že je na nich vírus. Dotýkame sa len gumičiek, ktoré ho držia a len pri jeho skladaní z tváre. Respirátor a rúško bezpečne zlikvidujeme do odpadu, prípadne nebezpečného odpadu.¹ Po odložení rúška alebo respirátora je potrebné dezinfikovať si ruky pre prípad, že by sa na nich vyskytoval vírus. Na ruky sa používajú prípravky na dezinfekciu rúk. Je potrebné ich votrieť do každej časti ruky a podľa návodu na použitie nechať uschnúť. Po dezinfekcii je možné ruky ešte umyť mydlom ale poradie sa musí zachovať: najprv dezinfekcia, potom umývanie. Dezinfikovať sa môžu len suché ruky, pretože na mokrých rukách dôjde k zriedeniu dezinfekčného prostriedku a zníženiu jeho účinnosti.

Kedy meniť respirátor a rúško

Rúško a respirátor je možné skladať len keď sa nachádzate v situácii, v ktorej vám nehrozí vdýchnutie kontaminovaného vzduchu, teda v dostatočnom odstupe od osôb a mimo ich domácností.

Rúško a respirátor strácajú účinnosť ak sú vlhké. Ak dôjde k ich navlhnutiu, môžete ich vymeniť, ale musí to byť v bezpečnom prostredí a musíte si dezinfikovať ruky. Ak ich meníte v teréne, je potrebné mať na použité rúško a respirátor pripravený nepriechodný obal (vrečko), ktoré s použitým respirátorom alebo rúškom neskôr bezpečne zlikvidujete. Po umiestnení použitej pomôcky je potrebné obal uzavrieť (zaviazať). Vzduch z obalu vytláčajte smerom od seba (nasmerujte otvor vrečka od seba).

¹ likvidácia nebezpečného odpadu zabezpečená samosprávou

Odstup

Pri komunikácii s členmi komunity je potrebné udržiavať odstup najmenej 2 metre, keďže táto vzdialenosť poskytuje ochranu pred šírením nákazy. Pri komunikácii trvajte na tom, aby členovia komunity mali prekryté dýchacie cesty. Ak má osoba v domácnosti, s ktorou pracujete respiračné príznaky, komunikujte iba s osobami z domácnosti, ktoré nemajú žiadne príznaky. Ak je nevyhnutné komunikovať s osobami, ktoré majú príznaky, komunikujte na diaľku napríklad telefónom. Ak je nevyhnutné komunikovať s osobou, ktorá má príznaky priamo, zväčšzte svoj odstup na viac ako 2 metre.

Vonkajšie prostredie

Komunikácia by mala prebiehať vo vonkajšom prostredí, ktoré je omnoho bezpečnejšie, ako vnútorné prostredie domácnosti. Vo vnútornom prostredí sa hromadí vydychovaný vzduch, ktorý môže byť kontaminovaný. Vo vonkajšom prostredí sa vydychovaný vzduch rozptyľuje a tým sa znižuje riziko nákazy.

Ruky

Po stretnutí s členmi domácnosti je potrebné dezinfikovať si ruky pre prípad ich kontaminácie. Tým sa zníži riziko, že sa kontaminovanými rukami dotknete svojej tváre bez toho aby ste si to uvedomili, čím sa môžete nakaziť. Ruky je potrebné dezinfikovať aj po ukončení práce a pri nasadzovaní nového rúška alebo respirátora.

Zhrnutie

- po nasadení sa rúška a respirátora nedotýkajte
- k tvári musia čo najlepšie priliehať. Ku koreňu nosa si ich prispôbte
- respirátor a rúško skladajte keď ste pripravení dezinfikovať si ruky.
- alkoholové dezinfekčné prostriedky sú prchavé. Nesmú zostať otvorené. Po vyparení alkoholu sú menej účinné, alebo neúčinné.
- alkoholové dezinfekčné prostriedky na ruky sa používajú na suchú pokožku. Po nanosení na každú časť ruky je potrebné ich nechať z rúk odpariť.
- ak máte mokré ruky, účinnejšie bude dôkladne ich umyť mydlom.
- umývanie rúk: navlhčiť ruky, speniť mydlom, umyť každú časť ruky, mydlo úplne spláchnuť.
- dezinfekcia rúk: po kontakte s členmi komunity, po zložení rúška a respirátora, po ukončení práce, pred jedlom (aj umývanie)
- s členmi komunity je z pohľadu ochrany vášho zdravia bezpečnejšie komunikovať vonku
- pri komunikácii trvajte na prekrytí ich dýchacích ciest
- udržiajte odstup 2 m. Ak je to potrebné, počas komunikácie ich opakovane upozorňujte na odstup
- vyhnite sa každej osobe, ktorá má respiračné príznaky
- ak je nevyhnutné komunikovať s osobou, ktorá má respiračné príznaky, komunikujte telefonicky, alebo v prípade nevyhnutnosti zväčšzte odstup na viac ako 2 metre.
- nakaziť sa môžete aj od osoby, ktorá nemá žiadne príznaky
- ochorenie šíri aj osoba, ktorá je nakazená, ale zatiaľ nemá príznaky – je v inkubačnej dobe
- pri práci sa nedotýkajte rúška a respirátora a svojej tváre.
- pri likvidácii respirátora a rúška dbajte na svoju bezpečnosť. Nakladajte s nimi ako s infekčnými