

SOLUNUM YOLU İLE BULAŞAN HASTALIKLARDAN KORUNMA YOLLARI

Bilindiği üzere okullar, yurtlar, kreşler gibi toplu yaşam alanları bulaşıcı hastalıkların kolayca yayılma olasılığının yüksek olduğu yerlerdir. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de değişen çevre ve iklim koşulları, bölgesel düzeyde değişen hijyen uygulamaları gibi birçok faktör, solunum yolu ile bulaşan enfeksiyonlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Mevsimsel Grip; genellikle bahar ve kış aylarında görülen, bulaşıcı bir solunum yolu hastalığıdır. Bu hastalık hafif seyredebileceği gibi bazen hayati tehlike de oluşturabilir. Grip hastalığına neden etken İnfluenza virüsleridir. İnfluenza A ve B insanlarda hastalığa sıklıkla neden olan tiplerdir. İnfluenza A'nın gözlenen önemli iki alt tipi mevcuttur; İnfluenza A (H1N1) ve İnfluenza A (H3N2). Halk arasında domuz gribi olarak da adlandırılan (İnfluenza A H1N1) virüsü de mevsimsel grip virüslerindedir ve tüm influenza virüslerinin neden olduğu grip hastalığından korunma ve tedavi yolları benzerdir.

Okullarda grip hastalığının kişiler arası bulaşmasını azaltmak için aşağıda belirtilen kişisel hijyen kurallarına uyulması çok önemlidir. Ayrıca mevsimsel gripten korunmak için; risk grubunda bulunan kişilere mevsimsel grip aşısının yapılması önerilmektedir. Grip olduğu düşünülen özellikle risk grubunda bulunan kişiler hekime başvurmalı ve hekim tavsiyesi dışında ilaç kullanmamalıdır.

Grip gibi solunum yolu ile bulaşan hastalıklardan korunmak için öğrencilerin bir arada bulunduğu mekanlarda (derslik, kantin, yemekhane, spor alanları, okul servisleri vb.) aşağıdaki hususlara dikkat edilmesi önem arz etmektedir.

- Grip; öksürme veya aksırma ile kişiden kişiye kolay bulaşabilen bir hastalıktır. Bu nedenle hastalığın kişiden kişiye yayılımını en aza indirmek için okullarda çalışan tüm personel ve öğrenciler hijyen kuralları konusunda bilgilendirilmelidir.

- Okulda sınıflar, öğretmen odası ve diğer odalar, hava akımını sağlayacak şekilde sık sık havalandırılmalıdır.

- Mikroplar en çok kirli yüzey ve eşyalara temas etmek ile bulaştığından, eller sık sık yıkanmalı ve yıkanmadan göz, burun ve ağıza dokunulmamalıdır.

- Elleri yıkamak grip ve diğer bulaşıcı hastalıklardan koruyacak en önemli önlemlerdendir. Özellikle aksırık, hapşırık ya da öksürük sonrasında, ellerin su ve sabun ile iyice köpürterek yıkanması önemlidir.

- Eller yıkandıktan sonra, tek kullanımlık kâğıt havlu ile kurulanıp, musluk bu havlu ile kapatılmalı ve havlu çöp kutusuna atılmalıdır. (Bknz. Doğru El Yıkamanın Aşamaları)

- Okul ve kreş gibi toplu yaşam alanlarında oyun parkı, oyuncaklar, çocuk karyolası,

etajer, sandalye, yemek masası, pencere kenarı, kapı kolu gibi sık temas edilen yerler deterjanlı su ile günlük temizlenmelidir.

- Sık kullanılan ve canlı grip virüslerinin bulunabileceği yüzeylerin (kapı kolları, bilgisayar klavyesi, cep telefonu ya da kablolu telefon ahizeleri, televizyon uzaktan kumandaları, sandalye, masa ve sıralar, vb. yüzeyler) dezenfeksiyon için 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu veya ev temizliğinde kullanılan deterjanlar yeterlidir.

- Temizlik, temiz alandan kirli alana doğru yapılmalıdır.

- Temizlik malzemeleri her bölüm için ayrı olmalı ve temizlik malzemeleri ile haşere öldürücü ilaçlar kendi ambalajlarında ya da etiketlenmiş olarak saklanmalıdır.

- Temizlik için kullanılan malzemeler ıslak bırakılmamalıdır. Temizlik bitiminde malzemeler uygun şekilde yıkanıp kurutulmalıdır. Mümkünse temizlik malzemeleri ve paspaslar ayrı bir oda/bölmede ve mutlaka kuru olarak saklanmalıdır.

- Temizlik/dezenfektan çözeltileri günlük hazırlanmalıdır. Bu çözeltiler fazla kirlendiğinde veya bir bölümden başka bir bölüme geçerken değiştirilmelidir.

- Zemin ve koridorlar deterjanlı su ile günlük olarak ve/veya kirlendikçe paspaslanmalı, ardından kurulanmalıdır.

- Bina içinde toz oluşmasına neden olacak kuru süpürme, silkeleme yapılmamalıdır.

- Halı temizliği, toz oluşturmayacak vakumlu kuru sistem ile yapılmalıdır.

- Çöp torbalarının usulüne uygun şekilde ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmelidir.

- Çöpler temizlikle görevli personel tarafından, steril olmayan eldiven kullanılarak toplanmalıdır.

- Çöp kovalarında görünür şekilde kir tespit edildiğinde hemen, periyodik olarak da haftada bir kere yıkanıp durulanmalıdır. Çöp kovaları riskli enfeksiyöz materyalle kontamine olduğunda 1/100 çamaşır suyu ile dezenfekte edilmelidir.

- Bina sürekli temiz, bakımlı ve havalandırılmış olmalıdır.

- Lavabo temizliği: Lavabo ve etrafı günlük ve görünür kirlenme oldukça su ve deterjan ile temizlenmeli, çamaşır suyuyla dezenfekte edilmelidir.

- Tuvalet Temizliği: Sifon çekilmeli, içi deterjanla fırçalanmalı, çevresi ayrı bir bezle silinmeli ve durulanmalıdır. Klozet kapağı 1/100 oranında çamaşır suyu ile dezenfekte edilmelidir. Tuvalet zemini en son temizlenmeli, tuvalet temizliğinde kullanılan malzemeler başka bir yerde kullanılmamalıdır.

- Havalandırmanın az olduğu, hijyenik şartların tam olarak sağlanamadığı mekanlar ve kalabalık ortamlar bulaşıcı hastalıklar için ideal bir ortam oluşturmaktadır. Okullarda

öğrencilerin yakın temasta olması da hastalıkların kolayca yayılmasına neden olmaktadır. Okul dönemi boyunca, sınıfların, odaların, kapalı ortamların sık sık havalandırılması önemlidir. Solunum yolu ile bulaşan hastalıklar havadaki virüs ve bakterilerin solunması ile ortaya çıkar.

- Özellikle kış aylarında grip ve soğuk algınlığı gibi solunum yolu hastalıkları olan kişilerle tokalaşma, sarılma ve öpüşmeden kaçınılmalıdır. Öksürüldüğünde ya da hapşırıldığında; ağız ve burun mendil ya da mendil bulunmadığı durumlarda kol ile kapatılmalıdır.

- Kâğıt mendil bir kez kullanılmalı, kullandıktan sonra çöp kutusuna atılmalı kişisel hijyen kurallarına önem verilmeli ve el hijyeni sağlanmalıdır.

- Hastalık varlığında kişinin çevresindekiler ile teması sınırlandırılmalı ve evde istirahat etmesi konusunda çocukların aileleri bilgilendirilmelidir. İstirahat hem daha kısa sürede iyileşmeyi sağlar hem de hastalığın diğer çocuklara bulaşmasını engeller.

- Okul personeline bulaşıcı hastalık bulguları ortaya çıkması durumunda okul idaresine bilgi verilmeli ve hasta personelin çalışmasına ancak bir hekim değerlendirmesi sonucunda karar verilmelidir.

- Hastalık döneminde bol sıvı tüketmeye özen gösterilmeli, beslenmeye dikkat edilmeli, özellikle taze sebze ve meyve tüketilmelidir.

- Grip konusunda bilgi almak için www.grip.gov.tr adresi de ziyaret edilebilir.

Doğru El Yıkamanın Aşamaları;

1. El ve bilekler su ile ıslatılır,



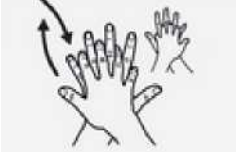
2. Avuç içine yeteri kadar sabun alınır,



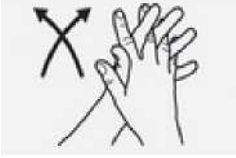
3. Sabun ellerin bütün yüzeylerine dağıtılarak iyice köpürtülür,



4. El sırtları diğer elin avucu ile ovulur,



5. Avuçlar birleştirilip parmak araları temizlenir,



6. Eller kenetlenip parmak uçları ovulur,



7. Başparmak diğer elin avucunda ovulur,



8. Parmak uçları diğer elin avucunda ovulur,



9. Eller bol su ile durulanır,



10. Eller temiz bir havlu veya kağıt havlu ile kurulanır.

