BORSOD-ABAÚJ-ZEMPLÉN VÁRMEGYEI KORMÁNYHIVATAL

Ősszel is védjük meg az egészségünket!

Hazánkba, így Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyébe is megérkezett az őszi időjárás. Ebben az időszakban megnövekedik a felső légúti megbetegedések és egyes gyomor-bélrendszeri megbetegedések száma, valamint annak a lehetősége, hogy köhögéssel, tüsszentéssel, szennyezett kézzel, tárgyakkal fertőző megbetegedések terjedjenek környezetünkben.

Nemcsak az időjárás jelzi az ősz közeledtét, de megkezdődött a tanítás a köznevelési intézményekben, a gyerekek visszatértek az óvodákba.

Az őszi időszakban a **légúti fertőzéseket – pl. influenza, megfázás/nátha, tüdőgyulladás –** többnyire többféle vírus, egyes baktériumok okozzák, amelyek köhögéssel, tüsszentéssel nyálcseppek révén közvetlenül, vagy a környezeti tárgyainkon (kilincs, busz/villamos kapaszkodó, bevásárlókocsi, stb.) keresztül jutnak szervezetünkbe.
Ebben az időszakban *gyomor-bélrendszeri tünetek* okozó vírusok is nagyobb számban okoznak megbetegedéseket, amelyek szennyezett kézzel érintkezett környezeti tárgyainkon, élelmiszereken keresztül kerülnek szervezetünkbe és okoznak betegségeket – **pl. Rotavírus, Calicivírus, Hepatitis A vírus.**

A légúti és a gyomor-bélrendszeri fertőző betegségek megelőzésének legfontosabb módja a személyi higiénés szabályok és a tüsszentési, köhögési etikett betartása, valamint a lakó- és munkahely fokozott tisztán tartása.

- **Mosson kezet** rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezét alkoholos kézfertőtlenítővel!
  - hazaérkezés után
  - ételkészítés előtt és közben
  - étkezés előtt
  - WC használatot követően
  - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
  - beteggel érintkezés előtt és után
  - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!·
- Otthonában **tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok, számítógép- billentyűzet)!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papír zsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába!
- **Használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!

Amennyiben fertőző megbetegedés tüneteit észleli magán, maradjon otthon, tartsa a távolságot másoktól, így megvédheti őket a fertőzéstől!

A fertőző májgyulladás kórokozója a Hepatitis A vírus, mely széklettel szennyezett piszkos kézzel, szennyezett tárgyakkal, szennyezett étellel-itallal terjed. A beteg székletével üríti a vírust, ami szájon át kerül a szervezetbe. A betegség lappangási ideje hosszú, 2-8 hét. Lázzal, étvágytalansággal, gyengeséggel és hasi fájdalommal kezdődik. Ezt hányás, a has jobb felső részén fájdalom, sötét

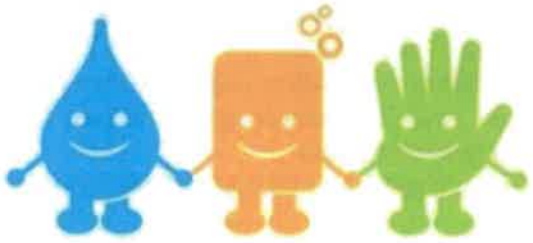
vizelet, világos széklet, a szemen és a bőrön sárgaság követheti. A tünetek 2-3 hét múlva megszűnnek, de a lábadozás 2-3 hónapig is eltarthat.
Magától gyógyuló betegség, lefolyását nem lehet gyógyszeres kezeléssel gyorsítani, többségében maradványtünetek nélkül gyógyul. Krónikus betegséget nem okoz.
A fertőző májgyulladásban szenvedő beteg a „sárgaság" megjelenése előtt már üríti székletével a vírusokat. Ez alatt az idő alatt fertőzőképes. Gyermekeknél gyakori a tünetmentes átvészelés. A járványügyi kivizsgálás keretében a járványügyi szakemberek legfontosabb feladata a beteggel szoros kapcsolatban lévő személyek (közös háztartásban élők) felkutatása annak érdekében, hogy a szükséges intézkedések azonnal megtörténjenek. Hepatitis A vírussal fertőzött beteg szoros környezetéhez tartozó fertőzésveszélynek kitett személyeket Hepatitis A vírus elleni védőoltással aktív immunizálásban kell részesíteni, számukra a szükséges oltóanyagot a járványügyi hatóság biztosítja. Az oltóanyag beadását követően a védettség 10-14 nap után alakul ki.
A fertőzések továbbterjedését az alapvető higiénés rendszabályok betartásával meg lehet akadályozni (étkezés előtt, WC használat előtt és után alapos szappanos kézmosás).
A Hepatitis A ellen többféle oltóanyag van forgalomban. Mindegyik elölt vírust tartalmaz, és egy éves kortól alkalmazható. A védettség a 10-14 naptól alakul ki. A védőoltás kérhető a háziorvostól, házi gyermekorvostól, mely receptre térítés ellenében a gyógyszertárakban megvásárolható.

A Hepatitis A vírus okozta fertőzés aktuális helyzetéről és további bejelentendő fertőző megbetegedésekről a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ honlapján tájékozódhat:
https://nngyk.gov.hu/hu/hepatitis-a.html,
https://jarvpub.nngyk.gov.hu/hu/fertozo-betegsegek-heti-adatai

Gyermekeink már tudják, mi is tartsuk be a higiénés szabályokat!



Piszkos a kezem meg a tenyerem,
betegséget kapok tőle, ha ezt megeszem.
De én megmosom vízzel, szappannal,
pusztulnak a bacilusok, nem lesz semmi baj!



Evés előtt kezet mosok,
beteg lenni nem akarok,
mert ki piszkos kézzel eszik,
bizony hamar megbetegszik.
Evés előtt kézmosás egészséges jó szokás!

Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Kormányhivatal
Népegészségügyi Főosztály 2026.



Lakossági tájékoztató a Kézmosásról

A kézmosás – fél egészség!

Mikor kell kezet mosni?

Minél gyakrabban és alaposabban mossunk kezet. Nem tiszta kézzel ne érintsük vagy dörzsöljük a szemünket, orrunkat, szánkat, mert a kórokozók szennyezett kézről bejuthatnak a szervezetünkbe!

A kézmosás elmulasztása számos betegség (Hepatitis A) terjedéséhez járul hozzá, ha jól mosunk kezet, jelentősen csökkenthetjük a bőrünkhöz tapadt kórokozók számát.

Mikor kell mindig kezet mosni?

1. Ételkészítés előtt, alatt és után
2. Étkezés előtt
3. WC-használat előtt és után
4. Gyermek pelenkázása előtt és után
5. Orrfújás, köhögés vagy tüsszentés után
6. Hazaérkezés után
7. Betegek látogatása, gondozása előtt és után
8. állatsimogatás, gondozás után
9. minden alkalommal, amikor a kezeinken szemmel látható szennyeződés van



Nem mindegy, hogyan mosunk kezet!

A kézmosás helyes lépései:

1. Bevizezzük a kezünket
2. Beszappanozzuk
3. Megdörzsöljük, különösen a legszennyezettebb helyeken, így a tenyéren, körmök körül, ujjak között legalább 15-20 másodpercig
4. Leöblítjük
5. Szárazra töröljük

A helyes kézmosás körülbelül 0,5-1,0 percig tart.

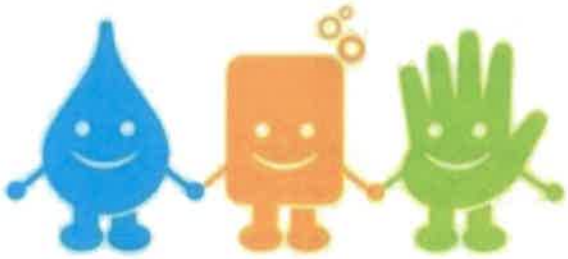






Mondóka kézmosáshoz:

Evés előtt kezet mosok,
beteg lenni nem akarok,
mert ki piszkos kézzel eszik,
bizony hamar megbetegszik.
Evés előtt kézmosás egészséges jó szokás!



WC után mossál kezet,
Ha nem mosol, megbetegedsz.
Sok a vírus, sok a baci,
Ilyenkor kell kezet mosni.



Piszkos a kezem meg a tenyerem,
betegséget kapok tőle, ha ezt megeszem.
De én megmosom vízzel, szappannal,
pusztulnak a bacilusok, nem lesz semmi baj!