

# Tydzień profilaktyki chorób zakaźnych

12-16.09.2022r

# Zdrowie

- **Zdrowie** – według WHO jest to stan dobrego pełnego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie wyłącznie brak choroby lub niedomagania, kalectwa. Na jego stan mają wpływ :
  - czynniki genetyczne,
  - czynniki środowiskowe, np. warunki klimatyczne, zmiany w środowisku naturalnym w skali świata (w tym wzrost średniej rocznej temperatury powietrza), poziom czystości środowiska (w tym powietrza, gleby i wody), dostęp do wody,
  - czynniki społeczno-ekonomiczne, np. rozwój urbanizacji, poziom rozwoju społeczno-gospodarczego, mobilność społeczeństwa, dostęp do służby zdrowia, urządzeń sanitarnych i środków higieny oraz warunki życia,
  - szeroko rozumiany styl życia, np. sposób odżywiania (w tym ilość i jakość posiłków), tryb życia, aktywność fizyczna, korzystanie z używek.

# Choroby zakaźne

- Choroba zakaźna to „choroba, która została wywołana przez biologiczne czynniki chorobotwórcze, które ze względu na charakter i sposób szerzenia się stanowią zagrożenie dla zdrowia publicznego” (Ustawa o zapobieganiu i zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi - 5.12.2008r.)
- Zwane są również infekcjami, często wywołują osłabienie odporności i rozwijają się w efekcie zakażenia organizmu takimi czynnikami jak:
- priony, wirusy i wiroidy, bakterie i riketsje, grzyby, niektóre toksyny.
- Choroby zakaźne mogą występować u zwierząt i człowieka, a część z nich może być przenoszona między różnymi gatunkami.

## Choroby zakaźne - objawy

- Objawy chorób zakaźnych są zróżnicowane i zależne od czynnika infekcyjnego.
- Zdecydowanie inne symptomy będą występowały w przypadku zakażeń grzybiczych, inne w przypadku bakteryjnych chorób układu pokarmowego, a jeszcze inne przy infekcjach wirusowych.
- U chorego najczęściej występuje gorączka i uczucie osłabienia, choć możliwe są także infekcje przebiegające bezobjawowo. Podczas choroby zakaźnej pacjentowi może dokuczać ból głowy, objawy grypopodobne oraz powiększenie węzłów chłonnych.
- Pamiętajmy, by zawsze dokładnie obserwować organizm.

## Choroby zakaźne - objawy

- Zwracamy uwagę na stan naszej skóry - wszelkiego rodzaju wysypki, rumień, owrzodzenia, łuszczenia czy swędzenia należy skonsultować z lekarzem.
- Podczas niektórych chorób zakaźnych występują symptomy ze strony układu oddechowego, takie jak kaszel czy duszności.
- Niepokojące powinny być dla nas biegunki oraz wszelkiego rodzaju zaburzenia ze strony układu pokarmowego, np. nudności czy wymioty, mogą one świadczyć o infekcji bakteryjnej lub wirusowej.
- Nie wolno też bagatelizować zaburzeń ze strony układu nerwowego. Zmiany neurologiczne, takie jak zawroty głowy, paraliż, drgawki czy niedowład kończyn, powinny być niezwłocznie zgłoszone lekarzowi, który zdecyduje o dalszym postępowaniu.

## Drogi zakażenia patogenami np. wirus, bakteria

Zakazić się można:

- drogą kropelkową (jak np. wirus grypy) – poprzez kontakt z osobą chorą, która kaszle, kicha, rozmawia, śpiewa;
- drogą kropelkowo-powietrzną (np. wirus odry, ospy czy SARS-CoV-2), utrzymując się w powietrzu w drobnych cząsteczkach aerozolu – poprzez bliski kontakt lub przebywanie w jednym pomieszczeniu z osobą chorą (przykładowo krople aerozolu z wirusem odry pozostają do 2 godzin w pomieszczeniu, w którym przebywała osoba chora na odrę);
- drogą pokarmową – przez skażone pokarmy, w tym wodę do picia (np. bakterie przecinkowca cholery czy bakterie wywołujące dur brzuszny);

## Patogen np. wirus, bakteria - drogi zakażenia

- poprzez skażone przedmioty, pokarmy, wodę (np. rotawirusy, bakterie cholery);
- przez rany lub uszkodzenia skóry (w ten sposób może dojść do skażenia laseczkami tężca), podczas ukąszenia przez chore zwierzę (tak można zarazić się wścieklizną) czy podczas iniekcji, w tym dożylnego przyjmowania narkotyków (tak rozprzestrzeniają się HIV i wirus zapalenia wątroby);
- poprzez „wektory” roznoszące drobnoustroje – tj. zakażone komary, kleszcze, które w trakcie ugryzienia przenoszą chorobę na osoby zdrowe;
- drogą kontaktów seksualnych przy bezpośrednim kontakcie śluzówek (np. HPV – ludzki wirus brodawczaka).

## Profilaktyka jednostkowa

Do działań, na które wpływ ma każdy obywatel, zaliczamy:

- przestrzeganie higieny osobistej (np. częste mycie rąk),
- noszenie maseczek w przestrzeni publicznej,
- stosowanie rękawic ochronnych, np. podczas uprawy roślin (unikanie kontaktu z potencjalnie zakażoną glebą),
- unikanie jedzenia i wody z niewiadomego źródła,
- dezynfekcję przestrzeni i często używanych rzeczy,
- unikanie skupisk ludzkich,
- unikanie przebywania na terenach endemicznych występowania chorób zakaźnych,



# Profilaktyka jednostkowa

Do działań, na które wpływ ma każdy obywatel, zaliczamy:

- dbanie o odporność i ogólny stan zdrowia,
- unikanie kontaktu z osobami chorymi lub u których występuje podejrzenie choroby zakaźnej,
- wykonywanie szczepień ochronnych zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych i oficjalnymi zaleceniami, np. przed egzotycznymi podróżami,
- przestrzeganie konieczności odbycia izolacji lub kwarantanny,
- przekazywanie prawdziwych informacji o swoim stanie zdrowia podczas badań lekarskich, zwłaszcza w przypadku podejrzenia wystąpienia choroby zakaźnej

# Profilaktyka systemowa

- zapewnienie szczepień ochronnych, które stanowią najskuteczniejsze narzędzie walki z chorobami zakaźnymi,
- rejestr każdego przypadku zakażenia lub choroby zakaźnej (zgodnie z Ustawą z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (t.j. Dz.U.2020.1845 ze zm.),
- monitorowanie procesu rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych i epidemii,
- ścisłą współpracę jednostek nie tylko na poziomie krajowym, ale też w skali europejskiej i ogólnoświatowej (np. stosowanie się do zaleceń WHO),
- szerzenie wiedzy na temat chorób zakaźnych i możliwych działań profilaktycznych,
- odpowiedni poziom diagnostyki i dostępu do opieki lekarskiej,
- opracowanie planu działania na wypadek wystąpienia epidemii lub ognisk chorób zakaźnych.

## Profilaktyka – szczepienia ochronne - cele

- Ograniczenie i wyeliminowanie wielu chorób zakaźnych nastąpiło w wyniku wynalezienia antybiotyków oraz szczepionek, a także poprawy warunków życia.
- Szczepienia wykonywane są w wielu regionach świata i dotyczą głównie chorób zakaźnych (m.in. przeciwko: gruźlicy, odrze, śwince i różyczce, tężcowi, błonicy i krztuścowi).
- Prowadzi się także akcje edukacyjne mające na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się różnych chorób, szczególnie ważne są one w Afryce, gdzie dużym problemem jest AIDS.
- W krajach wysoko rozwiniętych, promuje się zdrowy styl życia, właściwy sposób odżywiania i rezygnację z używek, np. alkoholu, papierosów, narkotyków, dopalaczy.

## Działanie szczepionki

- Szczepionka pobudza naturalną reakcję układu odpornościowego i „uczy” organizm, jak uniknąć choroby przy kolejnym kontakcie z danym wirusem lub bakterią, tworząc „pamięć” organizmu dla danej choroby, a jednocześnie nie wywołując jej.
- Po podaniu szczepionki układ odpornościowy człowieka rozpoznaje antygeny jako obce cząstki i tak aktywowane są komórki układu odpornościowego, aby zabijały chorobotwórcze wirusy lub bakterie wytwarzając ciała skierowane przeciwko nim.
- Przeciwciała to specjalne białka neutralizujące patogeny, które w przyszłości mogą zakażać organizm. Układ odpornościowy będzie je „pamiętać” i wówczas szybko wytworzy odpowiednie przeciwciała i uaktywni właściwe komórki odpornościowe.

# Ospa - historia szczepień

- Minęło 225 lat od pierwszego szczepienia.
- Dzięki szczepieniom na świecie nie ma już najstraszniejszej plagi ludzkości, jaką była ospa prawdziwa.
- Zainicjowany przez WHO w 1959 r., a zintensyfikowany w 1967 r. program zwalczania ospy prawdziwej przez szczepienia doprowadził do całkowitego usunięcia choroby i wirusa ospy prawdziwej z powierzchni ziemi.
- Szczepienia przeciw ospie prawdziwej wykonywano przez naniesienie szczepionki na ramię, a następnie wykonanie nakłucia igłą lub skaryfikatorem. Po szczepieniu często pozostawał ślad.
- W Polsce szczepiono przeciw ospie prawdziwej w ramach szczepień obowiązkowych do 1979 r.
- 8 maja 1980 r. WHO ogłosiła, że świat jest wolny od ospy prawdziwej



- Dla potrzeb szkoły 12-16.09.2022
- Ewa Dunaj