

## A fertőzések megelőzésének legegyszerűbb módszerei

A fertőző betegségek 80 százaléka közvetlen érintkezés útján terjed. A külső környezettel közvetlenül érintkezésbe kerülő bőrfelszínek közül a **kéz** tekinthető a **legszennyezettebbnek**, esetenként a legfertőzőbbnek.

A baktériumok és vírusok terjedésének megakadályozásához a **szappanos kézmosás** a legjobb, legegyszerűbb és leghatékonyabb eszköz. Alapos kézmosással, **kézfertőtlenítéssel** a **hasmenéses megbetegedések** közel fele, a **légúti fertőzések** közel negyede megelőzhető.


Az új **coronavírus** fertőzés (COVID-19) járványos terjedésére, valamint az **influenza szezonra** való tekintettel rendkívül fontos a higiéniai szabályok betartása: étkezés, illemhely használat előtt-után, közlekedés, vásárlás után, hazaérkezéskor **alaposan mossunk kezet**, ne nyúljunk az arcunkhoz, szemünkhöz, tartsuk be a **köhögési/tüsszentési etikettet** (zsebünkbe tüsszentsünk).


A koronavírus lipidburokkal rendelkezik, ezért – kereskedelmi forgalomban kapható- a legtöbb egyfázisú (tisztító-fertőtlenítő) szer hatásos.

**Védjük meg magunkat és másokat a megbetegedéstől!  
Mossunk kezet!**

Mosson kezet szappannal és folyóvízzel, ha látható szennyeződés van a kezén.

Ha a kézen nincs látható szennyeződés, akkor használjon alkoholos kézfertőtlenítőt vagy mosson kezet szappannal és vízzel.

 World Health Organization

 NKK