



SMIT – ÚTBREIÐSLA
OG
FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR

20. Kafli VMA 2020

Smit og smitleiðir

- Uppspretta smits
- Smitefni
- Smitleið
- Smitnæmur einstaklingur

1. Uppspretta smits:

- 1) Einangrun
- 2) Sýklalyf
- 3) Smit með mat þ.v. verður að hafa sérstakt hreinlæti við matargerð
- 4) Það geta verið sóttkveikjur í kjöti, fiski og eggjum ásamt grænmeti og ávöxtum
- 5) NR. 1-2-3 HANDÞVOTTUR



2. Smitefnin

- Þarf að veikla eða drepa
- Það er hægt að gera á mismunandi vegu:
 - Við hátt hitastig
 - Með **kemískum efnum**: Klórhexidín – Spritt - Klór
 - **Sóttgreinsun**: Mikilvæg aðferð – Gert með hita og með að sjóða
 - **Dauðgreinsun**: Algjör greinsun á örverum með 130° heitri vatnsgufu

3. Smitleiðir:

□ Snertismit:

- Algengasta smitleiðin
- **Beint smit** verður með snertingu sbr. kynsjúkdómar
- **Óbeint smit** verður með milligöngu einhvers t.d. Með fötum, eftir W.C. ferðir, eftir hnerra eða hósta
- Við erum alltaf með einhverjar bakteríur á höndunum er okkar **bakteríuflóra** og er þáttur í **varnarkerfi** okkar



Frh. Smitleiðin

□ Loftborið smit

- Þá festist smitið við rykið og berst með loftinu
- Flensa og kvef liggja því í loftinu

□ Þarm- og munnsmit

- Ef ekki er þvegið sér um hendur eftir W.C.
- Bakteríur geta þá borist upp í munn og ofan í maga og valdið niðurgangi

□ Stungusmit

- Berst með sprautunálum og skordýrum
- Eins og HIV og Malaría

4. Smitnæmur einstaklingur:

- Fer eftir varnarkerfi hvers einstaklings
- Almennt heilbrigðisástand
- Sjúkdómur til staðar
- Sýklalyfjanotkun
- Ónæmisaðgerðir
- Börn og aldraðir

Hendurnar okkar

- Snerta allt í umhverfi okkar
- Geta borið smit úr umhverfinu í matvæli
- Við verndum okkur og umhverfi okkar með því að þvo okkur vel um hendurnar
- Rannsóknir og athuganir sýna að almennt þvoum við okkur ekki nógu vel eða oft um hendurnar
- Þvo og þurrka þarf vel undan skartgripum



Handþvottur

1. Lófum nuddað saman

2. Hægra handarbak nuddað með vinstri lófa og svo öfugt



3. Nuddað vel milli allra fingra



Frh. Handþvottur

5. Fingurgómar og neglur beggja handa nuddað vandlega

6. Þumalfingur hvorrar handar nuddaður vandlega



Frh. Handþvottur

7. Nuddað vandlega inni í báðum lófum

8. Skolið hendurnar vel undir volgu vatni og þurrkið



Hreinlætisreglur og Smitvarnir

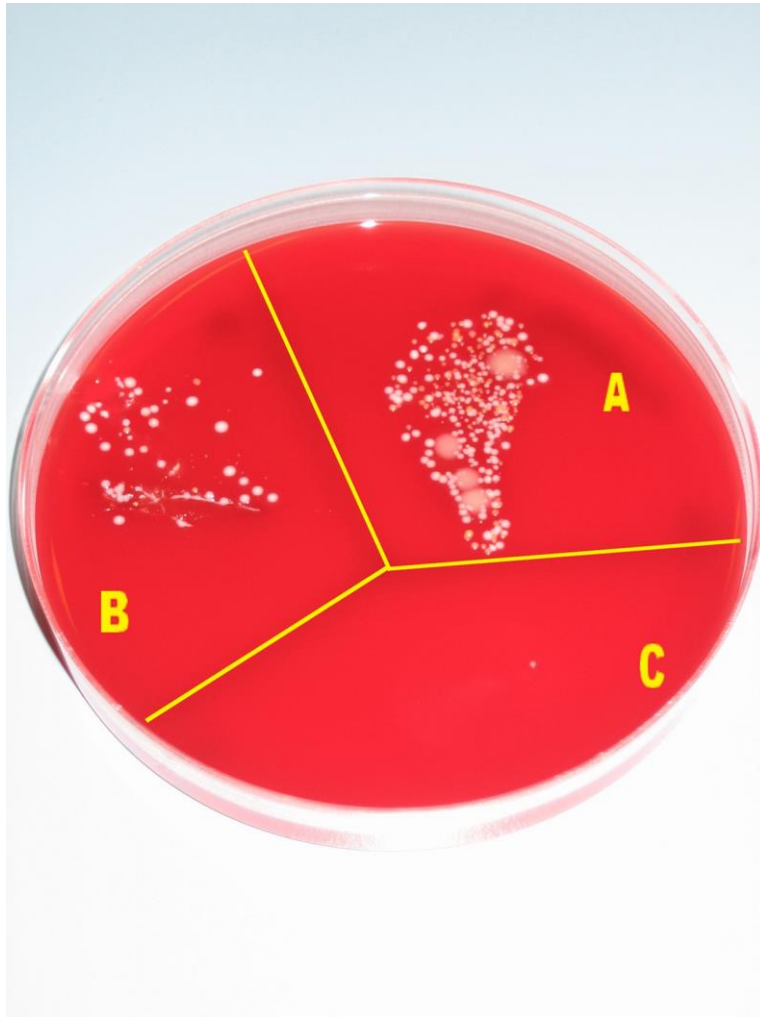
- Nota fljótandi sápu
- Skipta oft um handklæði
- Þvo föt og rúmföt reglulega
- Hafa góða loftræstingu



- Borða hollan og góðan mat
- Hreyfa sig nóg
- Bólusetningar



Sýnishorn af ræktun á agar



- A. Fingrafar ÁN handþvotts
- B. Fingrafar EFTIR handþvott
- C. Handþvottur með sótthreinsi

Takk fyrir mig

