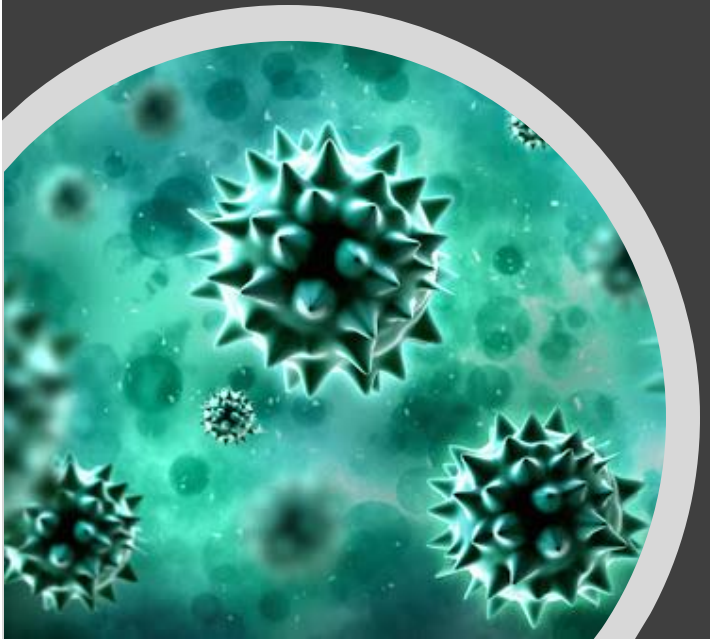
Choroby, którymi można się zarazić



Bardzo małe organizmy, które nazywamy **mikroorganizmami**, żyją w, na i wokół nas. Wiele z nich jest niegroźnych, a niektóre nawet pożyteczne, ale istnieją też takie, które powodują groźne choroby.

Te mikroorganizmy nazywamy zarazkami.

Nawet jeśli zetkniesz się z zarazkami, nie musisz zachorować.

Zarazisz się, jeśli uda im się dotrzeć do wnętrza Twojego organizmu i namnożyć się.

Objawy choroby pojawiają się, gdy mikroorganizmów chorobotwórczych jest bardzo dużo lub gdy jesteśmy osłabieni.

Co przyczynia się do osłabienia organizmu?

Niewłaściwe odżywianie, zbyt mała ilość snu, wyziębienie

Drogi przedostawania się zarazków do organizmu

1) oddychanie powietrzem skażonym zarazkami przez kichająca osobę.
2) zarazki dostają się przez naturalne otwory: usta , nos, oczy.
3) zarazki dostaję się przez skaleczenia, otarcia lub zadrapania, umożliwiające im dotarcie do krwi.
4) jedzenie zanieczyszczonego pokarmu może prowadzić do infekcji przewodu pokarmowego.
5) dotykanie przedmiotów używanych właśnie przez chora osobę (np. ręcznika).

Choroby przenoszone drogą oddechową

- grypa
-przeziębienie
- angina

Angina

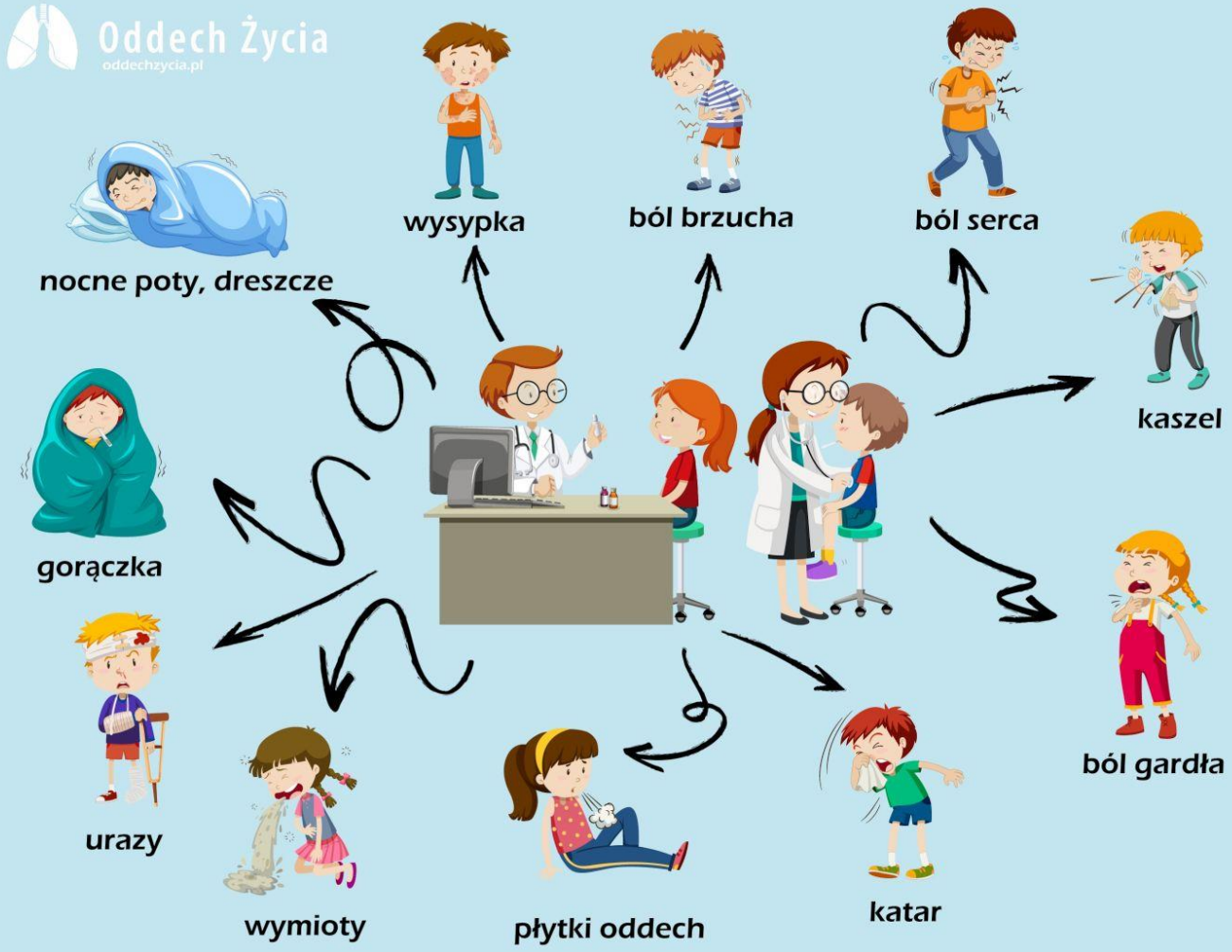
- gorączka (38,5°C)
- silny ból gardła
- osłabienie
- możliwe wymioty, nudności
- ropny nalot na migdałkach (choroba bakteryjna)
- katar, chrypka, kaszel (choroba wirusowa)

Przeziębienie czy grypa?

OBJAWY	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
GORĄCZKA	wysoka (nawet 38–40°C), trwająca 3–4 dni	rzadko
BÓL GŁOWY	jeden z głównych objawów	rzadko, przy silnym katarze
BÓLE MIĘŚNI, PLECÓW	często bardzo dokuczliwe	niewielkie, ale możliwe
POCZUCIE OSŁABIENIA	poważne, może utrzymywać się przez 2–3 tygodnie	niewielkie i krótkotrwałe (kilka dni)
WYRAŹNE WYCZERPANIE	istotny objaw choroby, pojawia się na początku	nigdy
ZAPCHANY NOS	czasami, katar może w ogóle się nie pojawić	zawsze
KICHANIE	czasami	często się pojawia
BÓL GARDŁA	czasami, ale niekoniecznie musi wystąpić	bardzo często

Zamiast do szkoły, czy przedszkola

Zabierz mnie do doktora!



Choroby przenoszone drogą pokarmową, czyli zatrucia pokarmowe

Objawy:

- nudności
- wymioty
- biegunka

Co wywołuje zatrucia pokarmowe?

- bakterie salmonelli
- pasożyty / larwy pasożytów (tasiemce, owsiki)

Zasady zapobiegania zatruciom pokarmowym

- nie spożywaj produktów przeterminowanych
- przechowuj produkty spożywcze w odpowiedniej temperaturze (w lodówce)
- myj owoce, warzywa przed spożyciem
- myj jajka przed rozbiciem skorupki
- nie zamrażaj ponownie produktów
- myj dokładnie ręce przed jedzeniem
- dbaj o czystość w kuchni
- nie kupuj produktów spożywczych z nieznanego źródła

Jak skutecznie myć ręce?
1
SPŁUCZ DŁONIE WODĄ
2
UŻYJ MYDŁA
3
POCIERAJ DŁONIE O SIEBIE ICH WEWNĘTRZNĄ STRONĄ
4
UMYJ PRZESTRZEŃ POMIĘDZY PALCAMI
5
NIE ZAPOMNIJ O KCIUKACH
6
NAMYDL WIERZCH JEDNEJ DŁONI WNĘTRZEM DRUGIEJ I NA PRZEMIAN
7
SKONCENTRUJ SIĘ NA NADGARSTKACH (WCZEŚNIEJ ZDEJMIJ BIŻUTERIĘ)
8
DOKŁADNIE OSUSZ DŁONIE RECZNIKIEM
9
UŻYJ JEDNORAZOWEGO RĘCZNIKA DO ZAKRĘCENIA KRANU
10
TWOJE RĘCE SĄ CZYSTE!
LIBRUS RODZINA

Do chorób wywoływanych przez drobnoustroje wnikające przez skórę zaliczamy:

- tężec
- wścieklizna
- borelioza

Zasady zapobiegania chorobom przenoszonym przez uszkodzona skórę:

1) przemywaj uszkodzoną skórę

2) nie dotykaj dzikich zwierząt

3) zakładaj odpowiednie ubranie na wycieczkę do lasu (czapka, długie spodnie, długie skarpetki, bluza)

4) sprawdzaj swoje ciało po powrocie z lasu lub łąki (na wypadek obecności kleszczy)

OGRANICZ RYZYKO ZARAŻENIA KORONAWIRUSEM

MEDICOVER

Myj ręce wodą z mydłem albo dezynfekuj preparatem na bazie alkoholu.

Zasłaniaj nos i usta w trakcie kaszlu czy kichania, najlepiej chusteczką jednorazową lub przedramieniem.

Unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy przeziębienia lub grypy.

Dokładnie gotuj mięso i jaja przed spożyciem.

Unikaj niezabezpieczonego kontaktu z żywymi dzikimi zwierzętami lub zwierzętami z fermy hodowlanej.

Źródło: WHO (23.01.2020)