

Savjeti za higijenu kod zaraze crijeva

Informacija pacijentima

Vi ste zaraženi ili postoji mogućnost za zarazu crijeva sa bakterijom, virusom ili nekim drugim mikroorganizmom koji se prenosi od osobe na osobu. Kako bi ste spriječili prijenos zaraze na druge osobe pratite sljedeće savjete za higijenu:

- **Temeljito operite ruke poslije svake posjete na WC-ju, prije nego što počnete raditi s hranom i prije svakog obroka.** Upotrebljavajte tekući sapun i ručnik za jednokratnu upotrebu.
- **Držite toaletnu stolicu i umivaonik čiste.** Ruke i ostale površine možete držati raskužene (dezinficirane) i pomoću dezinfekcijskih sredstava, baziranih na alkoholu koje se mogu kupiti bez recepta u apoteci.
- Ako je moguće upotrebljavajte **vlastiti WC** za vrijeme proljeva/ povraćanja.
- **Imate li malu djecu koja upotrebljava pelene** i imaju zarazu crijeva prljave pelene zapakujte u plastičnu kesicu i bacite ih sa ostalim smećem. Posle svake promjene pelena pažljivo **operite ruke**. Isto tako **očistite stol za mijenjanje pelena**. Preporučljiva je i upotreba dezinfekcijskog sredstva (vidite gore).
- **Ne smijete se kupati u bazenim i sličnom dok niste sasvim bez simptoma.**
- **Prljav veš perite u mašini za pranje.**

Veliki rizik za širenje zaraze crijeva je zagađena hrana. Zbog toga je najbolje da izbjegavate kontakt sa hranom koju će jesti drugi ljudi. Ako je to ipak neizbježno – budite posebno pažljivi kod pranja ruka prije nego što počnete raditi sa hranom.

Nemojte odlaziti u vrtić, školu ili na posao sve dok imate simptome, na primjer proljev i/ili povraćanje i najmanje 24 sati posle toga kad su simptomi prošli. To je od posebnog značaja ako na vašem poslu:

- rukujete sa ili spremate hranu koja nije pakovana
- brinete se o maloj djeci ili o pacijentima koji imaju smanjen imunitet

U nekim situacijama neophodno je da ostanete kod kuće i više od 24 sati posle toga kad su svi simptomi prošli (na primjer djeca koja idu u vrtić i zaraza crijeva zavisi od virusa).

Ako profesionalno radite za životnim namjernicima po zakonu o rukovanju dužni ste da odmah prijavite vašem poslodavcu ako ste dobiti zarazu crijeva.