



National Institute for Public Health
and the Environment
Ministry of Health, Welfare and Sport

Możliwość przenoszenia gruźlicy, higiena przy kaszlu i zasady postępowania



Gruźlica jest przenoszona przez kaszel i kichanie. Zachowanie właściwej higieny przy kaszlu pomaga zapobiegać zarażeniu chorobą innych osób. Ryzyko przenoszenia prątków gruźlicy będzie jeszcze mniejsze, jeśli chory przez pewien czas powstrzyma się od kontaktu z innymi ludźmi. Dlatego ważne jest, aby chory przestrzegał w codziennym życiu pewnych zasad w okresie, w którym może zarażać. Nasza ulotka zawiera więcej informacji na temat higieny podczas kaszlu i zasad postępowania dla chorych na gruźlicę jawną.

Przenoszenie

Gruźlica przenosi się przez powietrze, na przykład podczas kaszlu i kichania. Kaszel i kichanie powodują wydalenie małych kropelek z płuc. U pacjenta z gruźlicą „jawną” kropelki te mogą zawierać bakterie (prątki) gruźlicy. Inne osoby, które je wdychają, narażają się na ryzyko zakażenia. Bakterie gruźlicy mogą się namnażać w ich organizmie i później wywoływać u nich gruźlicę.

Najbardziej narażone na zakażenie są osoby, z którymi mają Państwo częsty kontakt. Na przykład Państwa współlokatorzy i członkowie rodziny, krewni, przyjaciele i koledzy z pracy. Bakteria nie może być przenoszona przez przedmioty w domu, odzież, ani przez pocałunek. Jeśli ktoś jest chory na gruźlicę, GGD (Gminna służba zdrowia) przebadają również osoby z najbliższego otoczenia chorego. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w ulotce o badaniu źródła zakażenia gruźlicą i kontaktów chorego.

Higiena podczas kaszlu

Zasłanianie nosa i ust podczas kaszlu zapobiega rozprzestrzenianiu się w powietrzu kropelek z prątkami gruźlicy. W ten sposób zmniejszą Państwo ryzyko tego, że inne osoby w otoczeniu będą wdychać bakterie. Nazywamy to również zachowaniem higieny podczas kaszlu. Prawidłowa higiena podczas kaszlu polega na:



- odwracaniu twarzy przy kaszlaniu lub kichaniu;

- kaszlaniu lub kichaniu w wewnętrzną stronę łokcia;



- używaniu papierowych chusteczek i wyrzucaniu ich po użyciu.

Zasady postępowania w codziennym życiu

W okresie, w którym chory może zarażać ważne jest, aby tymczasowo zachować środki ostrożności podczas kontaktów z innymi osobami lub ograniczyć kontakty. Po około dwóch tygodniach przyjmowania leków większość chorych na gruźlicę już nie zaraża. Poniższe zasady postępowania zmniejszą ryzyko zarażenia innych osób:

1. W pierwszych tygodniach leczenia należy utrzymywać kontakt tylko z osobami, które z Państwem mieszkają. Nie muszą ich Państwo unikać, a one nie muszą unikać Państwa.
2. Należy unikać kontaktów z nieznanymi osobami, zwłaszcza z dziećmi.
3. Nie powinno się też odwiedzać innych osób.
4. Osobom, które mają (muszą) Państwa odwiedzić, zaleca się noszenie specjalnej maski ochronnej na usta i nos. Personel pielęgniarski z GGD wyjaśni Państwu, jak z niej korzystać.
5. Mogą Państwo wychodzić na spacer, ale nie wolno Państwu wchodzić do miejsc, gdzie jest dużo ludzi, takich jak supermarkety.
6. Pilne wizyty poza domem (np. u lekarza w szpitalu) należy wcześniej omówić z personelem pielęgniarskim z GGD. Jest to spowodowane ryzykiem zakażenia innych osób.
7. Proszę zapewnić, by pomieszczenie, w którym Państwo przebywają, było dobrze wentylowane i oświetlone.

Jak przetwarzamy Państwa dane?

GGD przetwarza Państwa dane osobowe zapisane w Państwa dokumentacji medycznej zgodnie z przepisami prawa.

Mają Państwo pytanie, radę, skargę lub inne uwagi dotyczące badania?

- Proszę skontaktować się z poradnią przeciwgruźliczą GGD w Państwa miejscu zamieszkania. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie www.ggd.nl oraz w liście z zaproszeniem. Placówki GGD posiadają procedurę dotyczącą składania skarg.
- Więcej informacji na temat gruźlicy można znaleźć na stronie www.rivm.nl/tuberculose.

This information is available in English at:

Xogtaan oo Soomaali ah waxaa laga heli karaa:

Te informacje można znaleźć w języku polskim na stronie:

ብሕንቋ ትግርኛ ዝተተርጎሙ መልክዕ ናይ'ዚ ሓበሬታ፣ ኣብ'ዚ ዝስዕብ ገጽ ክርከብ ይከኣል፡-

هذه المعلومات متاحة باللغة العربية في هذا الموضوع:

این معلومات به زبان دری در اینجا قابل دسترس است:



www.rivm.nl/en/tuberculosis/information-materials

Published by:

**National Institute for Public Health
and the Environment, RIVM**

PO Box 1 | 3720 BA Bilthoven

The Netherlands

www.rivm.nl/en

March 2022

Committed to *health and sustainability*