

# Hygienické zásady při hromadných akcích

Myslete na to, že při větším shromáždění lidí ( na kulturních, sportovních, politických či náboženských událostech) existuje několikrát větší riziko nakazit se infekčním onemocněním.

Jedná se zejména o tato onemocnění:

1. **přenosné prostřednictvím jídla a vody** – např. salmonelóza, kampylobakteriíza, akutní průjemová virová onemocnění, virová hepatitida typu A,
2. **přenosné kapénkami** – např. chřipka, invazivní meningokoková onemocnění, příušnice, spalničky, černý kašel,
3. **pohlavní nákazy** – AIDS, syfilis, kapavka, chlamydiové infekce.

Při předcházení vzniku onemocnění je potřeba dodržovat základní hygienické zásady:



- mýt si ruce – vždy po použití toalety, před jídlem,
- používat jednorázové desinfekční ubrousky vlhčené alkoholem nebo desinfekční gely na ruce,
- při kýchání nebo kašli si zakrývat nos a ústa jednorázovými kapesníčky nebo používat loketní jamku,
- vyhýbat se zbytečným dotykům povrchů – např. madel,
- nedotýkat se prsty či dlaněmi okolí očí a úst,
- nepoužívat společné láhve k pití a nekonzumovat jídla od druhých – např. nanuky, konzumace jídel z jednoho talíře nebo stejným příborem,
- nedělit se s ostatními při kouření o jednu cigaretu,
- nepoužívat cizí předměty osobní hygieny – např. půjčování holicích strojků, zubních kartáčků, ručníků,
- být věrným/ou svému partnerovi, v případě náhodného pohlavního styku použít vždy kondom,
- v případě rizikového sexuálního kontaktu zvážit možnost vyšetření na HIV.

