



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 34	Název programu: Prevence onemocnění infekční hepatidou A
Tematický celek: Prevence infekčních nemocí	Autor manuálu: Mgr. Petra Nekvapilová email: petra.nekvapilova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) <u>Pouze uvnitř budovy</u> b) <u>Venku, ale pod střechou</u> c) Venku kdekoli	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): místnost o velikosti 20 – 30 m²	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
Specifikace potřebného vybavení: Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
Nutné vybavení: místnost vybavená 2 - 3 stoly, židlemi a bílou stěnou pro prezentaci, přívod elektrické energie, dostupnost elektrické zásuvky, tekoucí voda, umyvadlo, dostupná toaleta, notebook, dataprojektor.	
Žádoucí vybavení: magnetický flip-chart	
Specifikace personálního zabezpečení Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Pro realizaci programu budou třeba 1 až 2 lektori. Optimální jsou 2 lektori. Podmínkou je zdravotnické vzdělání minimálně jednoho z lektorů, oba lektori musí být řádně v programu proškoleni.	
Specifikace skupiny účastníků: Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.	
Skupina smíšená, věkem v rozmezí 15-65 let (v souladu s projektem), maximální počet účastníků je 20.	
Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina) Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	
Program trvá 60 minut a je rozdělen: <ul style="list-style-type: none">• Část teoretická: 3• úvodní přednáška se spotem: 20 minut• ověření a prohloubení znalostí pomocí karet: 15 minut• Návuk správné techniky mytí rukou a dezinfekce rukou 15 minut.• Závěrečné shrnutí se spotem, diskuze: 7 minut.	
Specifikace požadavků na transport	



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

K transportu pomůcek i lektorů je třeba standardně vybavené osobní auto.

Specifikace pomůcek

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- magnetický flip-chart (nebo magnetická tabule bílá se stojanem)
- magnety kulaté šedé (průměr 26 mm)
- sada pro zjišťování kontaminace rukou (pudr + lampa)
- bakteriální pudr
- UV lampa na zjišťování čistoty rukou
- rozprašovač (k demonstraci přenosu)
- Derma LiteCheck box
- sada 4 popisovačů na magnetickou tabuli s magnetickou houbičkou
- dezinfekční ubrousky na ruce bezalkoholové (jednotlivě balené)
- antibakteriální gel na ruce sanytol 75 ml
- mýdlo tuhé jednotlivé balené (lze využít mýdlo z letáku)
- visirub (k demonstraci přenosu)
- Sterillium® 500 ml (k demonstraci přenosu)
- antibakteriální gel – Septoderm 500 ml s dávkovačem
- mýdlo tekuté s dávkovačem
- papírové ručníky
- zalaminované karty s otázkami
- zalaminované karty s obrázky modelových situací
- leták 1: Mytí a dezinfekce rukou – ve formě zalaminované karty A5 s provázkem na zavěšení a nalepeným mýdlem (lze nahradit letákem „Jak si správně mýt ruce“ – viz: http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/letaky_pdf/hygiena_rukou_bez_oznacni.pdf)
- spot: „Správný postup mytí rukou“ (lze nahradit názornou ukázkou a nácvikem)
- spot: „Nebezpečná nákaza“



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
 - rozložení pomůcek
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 2 minuty)
 - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin (cca 1 minuta)
 - seznámení účastníků s danou problematikou, power-pointová prezentace (cca 15 minut)
 - promítnutí edukačního videospotu „Správný postup mytí rukou“ (cca 5 minut)
 - interaktivní část (cca 30 minut)
 - Promítnutí 2. spotu – „Nebezpečná nákaza“ (cca 5 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 2 minuty)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
 - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si připraví lektor/lektori místnost pro realizaci programu. Na 1. stůl si připraví notebook a dataprojektor a na další dva stoly si připraví potřebné pomůcky pro dvě praktická stanoviště:

Stanoviště č. 1 – vybavené magnetickou flip-chart tabulí, magnety, kartami a stolkem.

Stanoviště č. 2 – nácvik správné techniky mytí rukou, kde se na stolek rozmístí pomůcky (mýdla - lze využít mýdla, která budou připevněná na zalaminovaných kartách A5 se správným postupem mytí rukou, dále ručníky, bakteriální pudr, dezinfekční ubrousky, antibakteriální gely atd. vč. přenosné UV lampy – Derma LiteCheck® Box, UV lampy na baterie pro nácvik venku), a na který si lektor připraví i model kapénkové infekce (do rozprašovače o objemu 0,5 litru nalije celý visirub a doplní Sterilliem až k hrdlu rozprašovače). Tento stolek umístí v blízkosti umyvadla.

V úvodu hlavní lektor přivítá účastníky programu, představí se a představí případně i druhého lektora. Sdělí, proč se toto setkání koná, jaký je hlavní smysl, co se mají naučit a procvičit – sdělí cíle.

Cílem programu je uvědomění si závažnosti onemocnění virovou hepatitidou A a důležitosti očkování jako nejefektivnější prevence před touto nákazou. Účastníci by po absolvování programu měli mít osvojený správný postup mytí rukou a znát zásady ochrany a prevence před hepatitidou A.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

2.1. Teoretická část (možno spojit s prezentací v PowerPointu)

V další části lektor, ev. i lektori (pokud si rozdělí své úlohy) účastníkům sdělí nejdůležitější informace o hepatitidě typu A, zejména o možnostech a efektivitě prevence. Lektor bude mít k dispozici prezentaci v power-pointu, kterou už nemusí nijak doplňovat. Seznámen by měl být ale i s odbornými východisky pro případné dotazy posluchačů. Na tuto část má lektor vyhrazený čas cca 15 minut.

2.2. Promítnutí 1. edukačního videospotu (délka trvání cca 5 minut)

Lektor promítne 1. spot (instruktážní): „Správný postup mytí rukou“ (hraný, cca 3 minuty). Videospot, pokud nebude k dispozici, pak lektor obsah spotu ukáže názorně sám. Obsah spotu lze dostatečným způsobem vysvětlit nebo ukázat a nacvičit v ostatních částech programu.

2.2. Interaktivní část



V případě jednoho lektora, bude praktická část probíhat postupně – nejprve lektor přejde k flipchartové tabuli a probírá s účastníky pomocí karet modelové situace. Po 15 minutách přejde k nácviku správné techniky mytí rukou a dezinfekce antibakteriálním ubrouskem nebo gelem.

Pokud budou k dispozici dva lektori, pak si účastníky rozdělí lektori do dvou skupin, max. 10 osob v jedné skupině. Každý z lektorů se věnuje jedné skupině a poté si skupiny vymění. Na každém stanovišti jsou účastníci 15 minut.

Aktivita 1 – Prevence virové hepatitidy A s obrázkovými úkoly / modelové situace:

Lektor na stanovišti využívá flipchart, kam připne magnetem otázku a sadu karet s vyobrazenými možnostmi či odpověďmi. Účastníkům otázku přečte a vyzve je, aby z flipchartu odebrali karty, na kterých jsou špatné odpovědi. Správné odpovědi tedy zůstávají na flipchartu pod otázkou. Lektor vždy s účastníky situaci probere a dovysvětlí.

• Modelová situace č. 1

Úkol č. 1: Kde všude by se mohl vyskytovat virus hepatitidy typu A?

Správné odpovědi/karty: na neumytém ovoci a zelenině z obchodu, v nekontrolovaném vodním zdroji, studánce, na rukou, které si neumyjeme před jídlem a hlavně po toaletě, v kostce ledu z kontaminované vody, na mobilním telefonu, na klice, na madle nákupního vozíku, na madle ve veřejné dopravě, na mincích, penězích.

Nesprávné odpovědi/karty: na vydezinfikovaném povrchu, ve slinách psa, ve vydechovaném vzduchu, na správně umytých a vydezinfikovaných rukou, v převařené vodě – 5 minut při 100°C.

Lektor vysvětlí, že infekční hepatitida typu A je infekční zánět jater, lidově žloutenka – snadno a rychle se přenáší neumytými rukama. Je nutné si ruce často a důkladně mýt. Nemocný člověk vylučuje viry stolicí (i močí, ale virus se vyskytuje i ve slinách) – pokud si neumyje ruce, na všem, na co nemocný sáhne, virus zůstane. Stačí pak, aby zdravý člověk sáhl na to samé místo, a virus si může přenést do úst a onemocnět. Nebo stačí, pokud se např. napije ze stejné lahve jako nakažený.

Nakazit se tedy lze velmi snadno:

- z rukou, které si neumyjeme před jídlem a hlavně po toaletě
- znečištěnou (kontaminovanou) vodou, potravinami (tepelně nezpracované – ovoce, saláty), přes předměty
- napijeme-li se ze stejné sklenice nebo láhve jako infikovaný
- z cigarety nebo vodní dýmky, která koluje mezi lidmi (i společné jídlo atp.)
- kontaktem s člověkem, který je nakažený a neví o tom (inkubační doba je 14-50 dní, tj. doba mezi vstupem nákazy do organismu a vypuknutím nemoci/projevem příznaků).



Naopak u psa, ani ve vzduchu se virus nevyskytuje.

Modelová situace č. 2

Úkol č. 2: Jak se můžeme chránit před hepatitidou typu A?

Správné odpovědi/karty: očkováním proti hepatitidě typu A, zajistit si vždy pitnou nezávadnou vodu, nekontaktovat se s nemocnými, před každým jídlem si umýt ruce mýdlem, venku použít před jídlem alespoň antibakteriální gel, mýt si ruce po každém použití toalety, nesadat si přímo na toaletu na veřejných WC, vyhnout se syrovým nebo tepelně nedostatečně zpracovaným potravinám, jídlu od pouličních prodejců a pití nebalené vody.

Nesprávné odpovědi/karty: jíst hodně ovoce a zeleniny, otužovat se a cvičit, dostatečným spánkem.

Lektor vysvětlí: „Množství ovoce a zeleniny, ani otužování, cvičení a dostatek spánku před hepatitidou A nechrání. Je důležité dodržovat hygienu a často a důkladně si mýt ruce teplou vodou a mýdlem, především po toaletě a před každým jídlem. Spolehlivě chrání proti hepatitidě typu A jen očkování“.

Modelová situace č. 3

Úkol č. 3: Hepatitida typu A není jediným onemocněním, které si můžeme přenést neumytými rukama. Kdy bychom si ještě ruce měli mýt?

Správné možnosti/karty: po hře se zvířaty a hlazení zvířat, po kašlání, kýčání, po smrkání, po podávání si ruky, před jídlem, před přípravou a při přípravě jídla, po použití záchodu, když přijdu z venku domů, po návštěvě nemocnice či lékařské ordinace, po manipulaci s odpadky.

Nesprávné možnosti/karty: před spaním, po sprchování, před hrou se zvířaty a hlazením zvířat

Lektor vysvětlí: „Hepatitida A není jediným onemocněním, které se dá přenést nemytými rukama (k dalším patří zejména COVID-19, alimentární onemocnění, chřipka atd.). Proto je důležité dodržovat hygienu a ruce si mýt“. Lektor upozorní na situace a předměty, se kterými se v běžném životě často setkáváme, a které jsou z hlediska znečištění rukou velmi rizikové. Zejména se jedná o nákupy v marketech a kontakt s madly nákupních vozíků, jízda prostředky hromadné dopravy a kontakt s madly v nich, toalety (zejména veřejné), předměty, kterých se dotýká mnoho lidí (vypínače, tlačítka, kliky...), mobily, klávesnice počítačů, peníze (bankovky) v domácnosti dřezy a houbičky na mytí nádobí.

Aktivita 2 – nácvik správné techniky mytí rukou a dezinfekce rukou

Nejprve lektor rozdává účastníkům mýdlo, dezinfekční gel a ubrousek. Účastníkům sám ukáže jednotlivé kroky správné techniky mytí rukou a předvede znovu správný postup mytí rukou (obr. 1). Účastníci postup nacvičují s ním (pouze nasucho, ruce si skutečně nemýjí).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Správný postup správného mytí rukou:

1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.
2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně
3. Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.
4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.
5. Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.
7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.
8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.
9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte.

Poté se s pomocí UV lampy na zjišťování čistoty rukou a s pomocí sady pro zjišťování kontaminace rukou (bakteriální pudr + UV lampa) účastníci přesvědčí o tom, jak mají špinavé a mikrobiálně kontaminované ruce.

Postup je následující:

Lektor účastníkům lehce posype ruku pudrem (stačí jedno malé klepnutí, opravdu malé množství) nebo může lektor nasypat trochu pudru každému účastníkovi na papírový kapesník (každý účastník dostane svůj) a účastník si ruce „umaže“ sám. Poté požádá účastníky, aby si pudr z rukou „oprášili“ tak, aby byly „čisté“ (zatím si ruce nemyjí). V praxi se také osvědčilo poslat mezi účastníky „špinavý“ tenisový míček předtím lehce posypaný pudrem (pudr není vidět). Na ruce jim posvítí UV baterkou. Je vidět, kde všude „bakterie“ zůstaly.

Lektor může i pro zpestření programu vyzvat účastníky, že si zahrají hru na detektiva – všichni zavřou oči a lektor zatím poprášenýma rukama osahá různá místa. Pak účastníky vyzve, aby oči otevřeli a zkusili pomocí UV baterky najít stopy „bakterií“. Vysvětlí, že i místa, která vypadají „čistě“, mohou ve skutečnosti být plná virů a bakterií, proto je nezbytné ruce pravidelně, často a správně mýt. Lektor zdůrazní, že ruce se mají mýt min. 20 sekund (celá procedura však zabere 40-60 sekund).

Lektor rozprašovačem demonstruje i kýchnutí/kašlání a následně ukáže účastníkům pod UV lampou přenos infekce (stříkne z rozprašovače na stůl – poté posvítí UV lampou). Tento model kapénkové infekce nemá návod k použití, jeho příprava, práce s ním a samotná ukázka je jednoduchá. Jeho příprava je popsána v předchozím textu na str. 4.

Účastníci si pak prakticky vyzkouší správný postup mytí rukou. Postup je shodný i při použití antibakteriálního gelu – ten použijí účastníci k nácviku (gel, mýdlo a dezinfekční ubrousek jim poté zůstává). Nakonec lektor ukáže, jak správně použít dezinfekční ubrousek (obr. č. 2).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Obrázek č. 1: Jak si správně mýt ruce

Zdroj: http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/9A_jak_si_spravne_my_ruce.pdf, SZÚ

Otřete ubrouskem důkladně povrch obou rukou ze všech stran - zvláštní péči věnujte okolí nehtů a poté třete dále ruce o sebe až do sucha.



Obr. č. 2: Správné použití dezinfekčního ubrousku

Zdroj: https://medivet-international.eu/image/data/Letaky%20nove/04-Clinell_antibacterial_hand_wipesL_CZE.pdf



2.4. Promítnutí 2. edukačního videospotu (délka trvání cca 5 minut)

Lektor zakončí program promítnutím 2 spotu „nebezpečná nákaza“, ve kterém jsou znázorněny různé situace, jak se nakazit virovou hepatitidou typu A.

Obsah edukačního videospotu :

- Postava jede v tramvaji, drží se madla. Na madle „číhá“ virus hepatitidy typu A (VHA), který se přeneše na ruku. Postava jde a koupí si např. zmrzlinu, sedne si na lavičku a do rukou uchopí zmrzlinu, virus VHA se zmrzlinou vklouzne do úst. Dále ukázka, že uplyne určitá (inkubační) doba do vzniku nemoci (odpočítávají se dny: 14 – 50 dní), postavička pak zežloutne.
- Nákupní vozík a na něm číhá virus VHA, matka jej uchopí, posadí do něj dítě, dítě se drží madla, matka mu koupí rohlík a dítě sní rohlík s virem, který se těší do pusinky malého „drobečka“. Dítě pláče, je nemocné...zežloutne.
- Postavička jde z toalety, neumyje si ruce a klikou otevře dveře a odchází ven. Mezitím si druhá postavička umývá ruce, při vycházení z prostoru veřejné toalety se dotýká té stejné kliky s virem VHA. Staví se v obchodě, kde si vybírá jablko, jablka prohlíží a viry VHA „se klouzají“ z ruky na jablíčka. Postavička si pak jedno jablko koupí a hned jak vychází z obchodu, tak jej sní. Za určitou dobu (titulek 14 – 50 dnů) postavička zežloutne. V době, co postavička odchází, si ze stejného regálu vybírá jablko i postavička maminky s malým dítětem, na jablíčkách je virus VHA, maminka platí u pokladny peníze za jablíčka, přenáší virus z jablíček na ruce, z rukou na peníze a na ruce prodavačky. Jak vychází z obchodu, maminka i dítě, kterému jen jablíčko utře o oblečení a podá, se do jablka zakousnou. Po určité době ... dítě, pak maminka i prodavačka zežloutnou. Leží na infekčním oddělení.
- Jiná paní prodavačka se jde nasvačit, kupuje si jablíčko z téhož regálu s virem VHA. Umývá si ruce i jablíčko, vir klouzají do umyvadla, šklebí se. Paní prodavačka neonemocní – usmívá se. Nic jí nehrozí!
- Postavičky jedou tramvají, obě se drží madla. Na madle „číhají“ viry VHA. Postavičky je mají na ruku, jdou a koupí si např. rohlík, sednou si na lavičku, jedna postava uchopí rohlík v sáčku, druhá si vydezinfikuje ruce. Viry VHA se snaží marně dostat ze sáčku a u druhé postavy jsou zahubeny dezinfekčním ubrouskem.

Závěr:

Nakonec velmi stručně zhodnotí přínos programu a zodpoví případné dotazy. Účastníci obdrží zdravotně výchovné materiály.



ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je, aby účastníci po absolvování programu měli osvojený správný postup mytí rukou a aby znali zásady ochrany a prevence před hepatitidou A. A uvědomili si, že nejefektivnější prevencí před touto nákazou je očkování.

Klíčové vědomosti, které musí být na stanovišti předány:

- Hepatitida A – základní popis, průběh, příznaky
- Zdroje a způsoby přenosu
- Ochrana a prevence před možností nákazy

CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci kurzu osvojili účinnou specifickou i nescifickou prevenci onemocnění virovou hepatitidou A.

CO? (= problém)

- Fekálně-orální hepatitida typu A má tendenci k epidemiím, přenáší se především znečištěnými rukama. Vstupní branou infekce je zažívací trakt, virus se vylučuje stolicí.
- Akutní onemocnění vyžaduje karanténní opatření, léčbu a omezuje v běžném každodenním životě nejen nemocného, ale i jeho okolí.
- Jedná se o vysoce nakažlivé onemocnění, které může mít závažný klinický průběh, někdy i ohrožující život

PROČ?

- Virus hepatitidy typu A je velmi odolný vůči vlivům zevního prostředí, přežívá týdny při pokojové teplotě na předmětech, léta ve zmraženém stavu.
- Inkubační doba je 14 – 50 dní, ve které může nakažený přenést infekci na ostatní obyvatele.
- Virová hepatitida A je rozšířena zejména v oblastech a v komunitách s nižším hygienickým standardem.
- Častá je pak nedostatečná průběžná hygiena rukou, hygiena po použití WC, hygienická pravidla při přípravě pokrmů a při stravování.

JAK?

Pomocí zdravotní osvěty:



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Zvýšit informovanost a vytvořit správné návyky a dovednosti v oblasti hygieny (průběžná hygiena rukou, hygiena po použití WC, hygienická pravidla při přípravě pokrmů a při stravování)
- Informovat o možnosti účinné ochrany proti HAV v podobě očkování a vysvětlit jeho význam

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis):

- Rizikové chování spočívající v nerespektování hygienických zásad vedoucích ke snadnému přenosu viru hepatitidy A.
- Bagatelizace problému
- Odmítání „nepovinného“ očkování

Motivy stávajícího chování:

- Bytové podmínky, které nesplňují komunálně hygienický standard
- Nedostatečná informovanost, neznalost zdravotních důsledků
- Odmítání očkování, zejména z důvodu špatné informovanosti a mýtů (cokoliv „navíc- jen pro zdraví“ je zbytečné)
- Nedostatek financí

Nové požadované chování:

- Pravidelně, často a správně si myjí ruce a pečují o osobní hygienu.
- Osvojují si a pravidelně používají správné návyky a dovednosti vedoucí k efektivní ochraně před nákazou a onemocněním hepatitidou A.
- Nesdílí s ostatními nápoje, jídlo, cigarety, vodní dýmky atd.
- Zajímají se o očkování proti Hepatitidě A, nechávají se naočkovat

Benefit (okamžitý z nového chování):

- Minimalizace rizika onemocněním VHA
- Minimalizace rizika šíření VHA

Bariéry (co brání novému chování):

- Bytové podmínky, které nesplňují komunálně hygienický standard
- Nedostatek financí
- Stud, lenost nejistota – stydí se říct o pomoc, jít k lékaři
- Chybějící hygienické návyky, nedostatečná důležitost k tématu
- Návyky z dětství, které se předávají z generace na generaci - chybějící vzory, ztížené podmínky ve výkonu hygieny



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Problémy na ubytovnách pro cizince. Cizinci sem přicházejí už nemocní, zaměstnávající firmy není možné donutit ke vstupním prohlídkám či prevenci nebo osvětě, odvolávají se na problém jazykové bariéry a kulturních zvyků cizinců.

1. Základní odborné informace o virové hepatitidě A a její prevenci.

1.1 Hepatitida typu A – základní popis, příznaky, přenos

Virové hepatitidy lze rozdělit na dvě základní skupiny – fekálně-orální a krevní nákazy, což určuje i způsoby jejich prevence.

Fekálně-orální hepatitida typu A je akutní infekční onemocnění jater způsobené virem hepatitidy typu A. Má tendenci k epidemiím, nepřechází sice do chronického stádia, ale může mít těžký průběh se zdravotními následky. Klinický obraz virové hepatitidy závisí na velikosti expozice původci nákazy, na imunitní reakci organismu a stavu cílového orgánu, tedy jater (mohou být postižena předchozími metabolickými, oběhovými, toxickými poruchami).

Příznaky mohou zahrnovat nevolnost, zvracení, průjem, horečku, bolesti břicha i žluté zbarvení kůže, proběhnout může ale i bez příznaků. Virus hepatitidy typu A je velmi odolný vůči vlivům zevního prostředí, přežívá týdny při pokojové teplotě na předmětech, léta ve zmraženém stavu. Nemocný či nakažený člověk přenese virus nemytými rukama na okolní předměty a potraviny.

Díky relativně vysoké odolnosti a infekčnosti viru se žloutenka rychle šíří. Akutní onemocnění vyžaduje karanténní opatření, léčbu a omezuje v běžném každodenním životě nejen nemocného, ale i jeho okolí. Asi u 15 % nemocných dochází k vleklému průběhu nebo relapsům onemocnění. Inkubační doba (tj. období mezi vstupem nákazy do organismu a vypuknutím nemoci) je 14 – 50 dní, ve které může nakažený přenést infekci na ostatní osoby, a to zejména v jejím závěru. Virová hepatitida A se vyskytuje na celém světě, zejména je rozšířena v oblastech a v komunitách s nižším hygienickým standardem.

Infekční žloutenka se přenáší především znečištěnými rukama, dále kontaminovanými potravinami, pokrmy či vodou. Vstupní branou infekce je zažívací trakt, virus se vylučuje stolicí. Nejvíce infekční je pacient před vypuknutím prvních příznaků onemocnění, tedy v době, kdy ještě nemá žádné obtíže a na začátku nemoci. Riziko nákazy stoupá zejména při užívání společných hygienických zařízení při nedodržení správných hygienických návyků.

Očkování proti této nákaze je velmi spolehlivé, počet očkovaných je však nízký. Očkování jako specifickou ochranu lze jen doporučit. **Nejdůležitějším preventivním opatřením je kromě očkování dodržování základních zásad osobní hygieny.**

1.2. Opatření, rizikové skupiny



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Virová hepatitida typu A probíhá většinou bez následků, ale může mít i závažný klinický průběh, někdy i ohrožující život. Kvůli snadnému přenosu nákazy je nemocným s virovou hepatitidou všech typů zákonem nařízena izolace na infekčním oddělení – karanténa. U členů společné domácnosti eventuálně u osob vystavených nákaze se aplikují tzv. karanténní opatření, která u virových hepatitid spočívají v opakovaném vyšetření lékařem a odebrání a vyšetření krve. U virové hepatitidy typu A jsou tyto osoby lékařsky vyšetřeny do 3 dnů po izolaci pacienta, dále minimálně za 30 a 50 dnů po posledním styku s nemocným. Při objevení se příznaků onemocnění během karanténního opatření (50 dnů) se podezřelý z nákazy ihned odesílá na infekční oddělení.

Mezi nejvíce rizikové skupiny patří osoby ohrožené chudobou. Časté jsou to zhoršené bytové podmínky, bez tekoucí pitné vody, které nesplňují hygienický standard. Z toho důvodu je mnohem náročnější dodržovat zásady osobní hygieny a každodenní hygienické návyky při každodenních činnostech. Nedostatečná je pak průběžná hygiena rukou, hygiena po použití WC i nedostatečná hygiena při přípravě pokrmů a při stravování. Ve zvýšené míře pak dochází k nákaze prostřednictvím kontaminovaných potravin, vody (ale i ledu, zmrzliny, fekálií atd.).

Někteří lidé mohou i hůře pojmout chápání celkové osobní hygieny ve spojitosti s přípravou jídla, například nepřikládají vysoký význam čistotě rukou a nehtů při práci s potravinami, nemohou si případně dovolit upřednostňovat používání jednorázových papírových utěrek a ručníků, neznají význam a způsob zničení viru (doba varu, použití detergentních a desinfekčních přípravků, aj.).

1.3. Prevence

Očkování proti hepatitidě typu A je dlouhodobě běžně dostupná a významně účinná prevence. K dispozici jsou neživé vakcíny (HAVRIX, AVAXIM, VAQTA).

Důležitým preventivním opatřením stále zůstává dodržování zásad osobní hygieny, především důsledné mytí, případně i dezinfekce rukou.

Zásady ochrany a prevence před nákazou hepatitidy A:

- důsledné dodržování zásad mytí rukou a osobní hygieny, ev. i vč. dezinfekce rukou
- důsledné dodržování všech hygienických zásad při jakékoliv manipulaci s potravinami (při výrobě, přípravě, přepravě, skladování, prodeji atd.)
- dostatečná tepelná úprava potravin a pokrmů
- uvážlivé a správné uchovávání pokrmů a potravin
- zábrana styku mezi syrovými a již uvařenými potravinami



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- dokonalá čistota kuchyňského zařízení, náčiní, pomůcek a pracovních ploch
- ochrana potravin před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty
- zajištění kvalitní a nezávadné pitné vody
- očkování.

1.4. Shrnutí nejdůležitějších informací

- Hepatitida typu A má tendenci k epidemiím, přenáší se především znečištěnými rukama, vstupní branou infekce je zažívací trakt, virus se vylučuje stolicí.
- Akutní onemocnění vyžaduje karanténní opatření, léčbu a omezuje v běžném každodenním životě nejen nemocného, ale i jeho okolí.
- Vysoce nakažlivé onemocnění, může mít závažný klinický průběh, někdy i ohrožující život.
- Virus hepatitidy typu A je velmi odolný vůči vlivům zevního prostředí, přežívá týdny při pokojové teplotě na předmětech, léta ve zmraženém stavu.
- Inkubační doba je 14 – 50 dní, ve které může nakažený přenést infekci na ostatní obyvatele.
- Virová hepatitida A je rozšířena zejména v oblastech a v komunitách s nižším hygienickým standardem.
- Zásadní prevencí je průběžná hygiena rukou, hygiena po použití WC a dodržování hygienických pravidel při přípravě pokrmů a při stravování.

1.5. Nejčastější rizika nákazy – shrnutí

- Z rukou, které si neumyjeme před jídlem a hlavně po toaletě (virus se koncentruje ve stolici).
- Znečištěná voda, kontaminované potraviny (tepelně nezpracované – ovoce, saláty) a předměty.
- Napijeme-li se ze stejné sklenice nebo láhve jako infikovaný.
- Z cigarety nebo vodní dýmky, která koluje mezi lidmi (dále společné jídlo atp.).
- Kontakt s člověkem, který je infikovaný a neví o tom, nejrizikovější jsou sociální skupiny s nízkou hygienou.
- Přenos krví je velmi vzácný.



Zdroje

- Husa. P.: Virové hepatitidy A a E | Medicína pro praxi, 2013; 10(2)
- Trmal Josef¹; Beneš Čestmír²; Trnková Michaela³: Odlišnosti výskytu virových hepatitid A a E v České republice, Epidemiol. Mikrobiol. Imunol. 62, 2013, č. 1, s. 19-25.
- Surveillance virové hepatitidy A, <http://www.szu.cz/tema/prevence/hepatitida-a>
- METODICKÁ OPATŘENÍ, Prevence virových hepatitid, Věstník MZČR 12/2000,
- http://www.who.in/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf
- https://medivet-international.eu/image/data/Letaky%20nove/04-Clinell_antibacterial_hand_wipesL_CZE.pdf
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128036785002095>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335519300221>

POMŮCKY

K realizaci programu lze využívat tyto pomůcky:

- magnetický flip-chart (nebo magnetická tabule bílá se stojanem)
- magnety kulaté šedé (průměr 26 mm)
- sada pro zjišťování kontaminace rukou (pudr + lampa)
- bakteriální pudr
- UV lampa na zjišťování čistoty rukou
- rozprašovač (k demonstraci přenosu)
- Derma LiteCheck box
- sada 4 popisovačů na magnetickou tabuli s magnetickou houbičkou
- dezinfekční ubrousky na ruce bezalkoholové (jednotlivě balené)
- antibakteriální gel na ruce sanytol 75 ml
- mýdlo tuhé jednotlivě balené (lze využít mýdlo z letáku)
- visirub (k demonstraci přenosu)
- Sterillium® 500 ml (k demonstraci přenosu)
- antibakteriální gel – Septoderm 500 ml s dávkovačem
- mýdlo tekuté s dávkovačem
- papírové ručníky
- zalaminované karty s otázkami
- zalaminované karty s obrázky modelových situací



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- leták 1: Mytí a dezinfekce rukou – ve formě zalaminované karty A5 s provázkem na zavěšení a nalepeným mýdlem (lze nahradit letákem „Jak si správně mýt ruce“ – viz: http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/hygiene_rukou_bez_oznaci.pdf)?
- spot: „Správný postup mytí rukou“ (lze nahradit názornou ukázkou a nácvikem)
spot: „Nebezpečná nákaza“

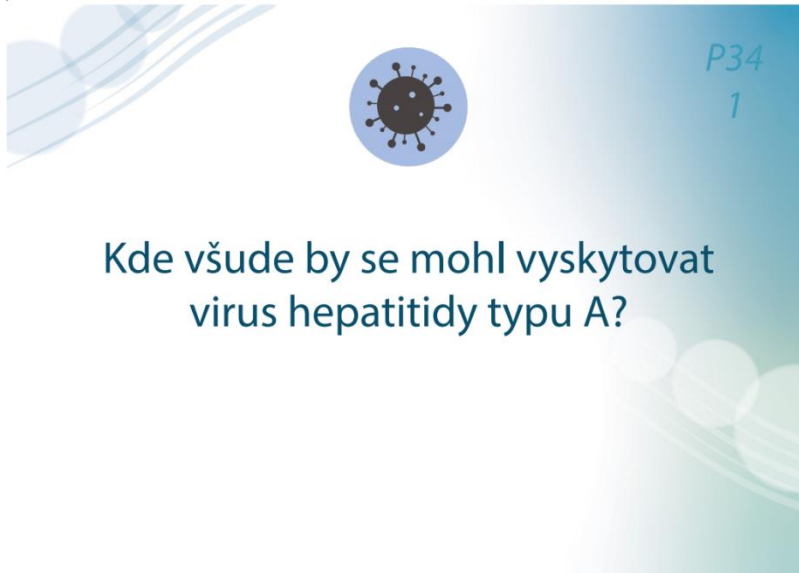
Fotografie některých pomůcek



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2021



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Ukázka karty k úkolu č. 1: Kde všude by se mohl vyskytovat virus hepatitidy typu A? (modelová situace č. 1)
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2021



Ukázka karty k úkolu č. 1: správná odpověď (modelová situace č. 1)
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2021



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Jak si správně mýt ruce

Mýti rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem

- 1.** Navhčete si ruce pod tekoucí vodou.
- 2.** Naneste dostatečné množství mýdla do dlaní.
- 3.** Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaně.
- 4.** Položte dlan pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklepněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.
- 5.** Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklepněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.
- 6.** Zaklepněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlan ruky levé a naopak.
- 7.** Třete krouživým pohybem levý palec v svařené pravé dlaně. Pak ruce vyměňte.
- 8.** Třete dlan levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.
- 9.** Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

Směrnice SZU Hygiene rukou v zdravotnictví. Sečen. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011

Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na ruce 4700 různých mikrohub.

80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

Držadla v hromadné dopravě se dotkne přibližně 5 tisíc rukou

Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním

Podavačová myš je 3x špinavější než přídomek toalety, klávesnice atd.

5x

1 ze 6 telefonů, 10% kreditních karet, 14% bankovek a mincí je kontaminováno fekálními bakteriemi

Kdy si mýt ruce?

	před, při a po přípravě jídla		po vynešení odpadků
	před, při a po manipulaci s potravinami		po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy
	před a po konzumaci jídla		před péčí o miminko a po přebalení
	po použití toalety		po použití hromadné dopravy
	po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení		po použití nákupního vozíku
	před a po ošetření rány		po manipulaci s penězi
	po smrkání, kašlání a kýchání		po příchodu domů z venku

Projekt č. 10685 „Kvalita interakce s právní“ realizován z dotačního programu MZ ČR. Následní program zdravotní - Projekty podpory zdraví pro rok 2017. © Státní zdravotní ústav, 2017.

Leták: Jak si správně mýt ruce - A5

Zdroj: https://szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/letaky_pdf/9A_jak_si_spravne_my_ruce.pdf



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

9 B Jak se chránit proti hepatitidě A?

MYTÍM RUKOU A OČKOVÁNÍM

Virová hepatitida typu A = infekční zánět jater vyvolaný virem hepatitidy A = ikterové žloutenka, nemoc špinavých rukou

Jak se hepatitida A přenáší?

Ze stolice do úst.
Viry se z rukou nemocného přenesou na předměty, kterých se dotýká.

Kdo je zdrojem nákazy?
Nemocný člověk vylučuje viry se stolicí.

Pokud se těchto předmětů dotýká zdravý člověk, může si virus přenést do úst a onemocnět.

O své nemoci nemusí vědět, protože je v inkubační době, která trvá 15 - 50 dní.

Základost tohoto onemocnění spočívá v jeho snadném přenosu.

Na neumytých rukou virus zůstává. **Proto je důležité si mýt ruce co nejčastěji.**

Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ realizované z dotačního programu MZ ČR
Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017. © Státní zdravotní ústav, 2017.

9 B Infikovaný člověk nemusí mít žádné příznaky, přesto virus hepatitidy A vylučuje stolicí. V důsledku nízké hygieny rukou se virus šíří také mezi injekčními údržavě drog nebo při anální orální sex.

PŘÍZNAKY

zpočátku podobné chřipce:
teplota, nechutenství, nevolnost, poboření pod pravým žebrem, bolest břicha

později:
zežloutnutí kůže a bílma očí, zranění moči, vylučování světlé stolice, svědění kůže

OCHRANA

Pokud cestujete do zahraničí, kde je zvýšený výskyt hepatitidy A, nechte se proti ní očkovat a dbejte zvýšené hygieny.

- často si **myjte ruce**. Pokud to není možné, použijte alespoň antibakteriální gel nebo ubrousky.
- **syrové mořské plody** konzumujte pouze pokud jste očkovaní.
- k pití a čištění zubů používejte pouze **balenou vodu**.
- neřivíte si nápoje s **ledem**. Může být připraven z vody, která není chlorovaná.
- ovoce **řádně omyjte** balenou pitnou vodou. Konzumujte pouze ovoce, které lze oloupat.
- konzumujte **řádně tepelně upravená jídla**, která prošla varem minimálně 1 minutu.

Chlodem ani mrazem se virus nezničí, naopak se předčítuje jeho životnost!!!

OČKOVÁNÍ

Informace o očkování poskytne praktický lékař pro děti a dospělé. Lze očkovat kdykoliv dle aktuálního zdravotního stavu. Očkování proti virové hepatitidě A není součástí pravidelného očkování. O cenách jednotlivých vakcín je třeba se informovat u praktického lékaře nebo ve specializovaném centru. Většina zdravotních pojišťoven na očkování přispívá.

Leták: Jak se chránit proti hepatitidě A?

Zdroj: https://szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/letaky_pdf/9B_jak_se_chranit_proti_hepatitide.pdf



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

SZÚ