



## BUTAS

Butas turi būti kasdien ir kuo dažniau vėdinamas bei valomas ir tik drėgnu būdu. Dulkes nuo baldų reikia šluostyti drėgnu medvilninės medžiagos gabalėliu, grindis plauti 2% muiluotu sodos tirpalu arba kitomis turimomis plovimo priemonėmis.



## ŠLUOSTĖS

Panaudotas šluostes reikia nukenksminti 15 min. virinant arba 4 val. pamerkiant į 5% chloramino, ar 2 val. į 2% mikrobac forte tirpalą.



## BALDAI

Poliruoti baldai valomi baldų priežiūros priemonėmis, minkšti - dulkių siurbliu.



## DULKIŲ SIURBLIO TURINYS

Dulkių siurblio turinį reikia nukenksminti jį pamerkiant 4 val. į 5% chloramino ar 2 val. į 2% mikrobac forte tirpalą.



## KNYGOS

Knygos kartą per savaitę nušluostomos drėgnu skudurėliu.



## ŽAISLAI

Žaislai 15 min. virinami 2% sodos tirpale arba 2 val. mirkomi 2% mikrobac forte tirpale ir po to perplaunami vandeniu.

## DRABUŽIAI, ČIUŽINIAI, ANTKLODĖS, PAGALVĖS



Drabužiai, čiužiniai, antklodės, pagalvės kartą per savaitę vėdinami. Saulė yra didelis tuberkuliozės priešas, todėl ligonis turi gerai išvėdinti saulėje savo viršutinius drabužius ir patalynę. Tiesioginiuose saulės spinduliuose tuberkuliozės lazdelės žūva maždaug per 1 valandą. Išvalyti, išvėdinti viršutiniai drabužiai ir antklodės (jeigu tai leidžia jų medžiaga) lyginami karštu lygintuvu.

## SKREPLIAI

Kosėdamas ligonis burną turi užsidengti nosine. Jokiu būdu negalima skreplių spjaudyti kur pakliūva - ant grindų, kilimo, grindinio. Ligonius skiriamos dvi spjaudyklės. Skrepliai renkami į spjaudyklę, kuri prieš naudojimą trečdaliu užpildoma vandeniu. Panaudota spjaudyklė iki viršaus pripildoma 2% mikrobac forte tirpalu ir uždengta dezinfekuojama 2 val. arba chlorkalkių miltelių (20 gramų chlorkalkių miltelių užpilti 100 gramų skreplių turinio) ir dezinfekuojama 1 valandą.



Paruošė:  
Klaipėdos visuomenės sveikatos centras



# KAŲ TURI ŽINOTI SERGANTIS TUBERKULIOZE IR JO ŠEIMA

## TUBERKULIOZĖ - KAS TAI PER LIGA?

Tuberkuliozė yra lėtinė, užkrečiamoji liga, kurią sukelia tuberkuliozės mikobakterija. Ši liga iki pat šiol priskiriama prie labiausiai paplitusių infekcinių ligų. Tuberkuliozė (džiova) - tokia sena, kaip ir pati žmonija.

Paskutiniųjų 10 metų laikotarpyje Klaipėdos mieste naujai sergančiųjų tuberkulioze skaičius išaugo 2,5 karto. Blogėjančią šios ligos epidemiologinę situaciją patvirtina tai, kad iš susirgusiųjų daugiau nei pusė į aplinką išskiria tuberkuliozės sukėlėją. Tokių ligonių skaičius (sergančių atvira baciline plaučių tuberkulioze) padidėjo beveik 5 kartus. Padaugėjo mirties atvejų skaičius, vėl sugrįžo sunkios išplitusios ligos formos.

Mieste pastoviai gyvena apie 120 ligonių sergančiųjų atvira baciline plaučių tuberkulioze.

## KAIP JI PLINTA?

Pagrindinis šios ligos šaltinis - atvira tuberkulioze sergantis žmogus. Jis gali užkrėsti apie 15-20 žmonių. Kosėdamas, kalbėdamas ar skrepliuodamas jis išskiria smulkiausių seilių ir skreplių lašelius, kurie sklinda atstumu iki 1,5 m ir gali laikytis pakibę ore iki 1-os valandos. Tokiuose lašeliuose gali būti daug tuberkuliozės mikrobų. Žmogus juos įkvepia su oru ir su dulkėmis, kurios pakyla nuo įvairių namų apyvokos daiktų (indų, knygų, žaislų) ir kitų aplinkos paviršių. Taip ligos sukėlėjai patenka į sveikų žmonių organizmą. Jeigu organizmas yra silpnas, žmogus susergera tuberkulioze.

## KAIP JI PASIREIŠKIA?

*Plaučių tuberkuliozės simptomai: neaukšta, nepastovi kūno temperatūra (37,2 - 37,50C), darbingumo sumažėjimas, prakaitavimas, sumažėjęs apetitas, periodinis kosulys, nestiprūs sąnarių skausmai. Nesigydant šie požymiai stiprėja, priversdami suklusti ar nesergama šia liga.*

## KODĖL LIGONIS TURI LAIKYTI ASMENS HIGIENOS REIKALAVIMŲ?

*Tuberkuliozė - užkrečiama liga, tačiau pavojus užsikrėsti tuberkuliozės mikobakterijomis aplinkiniams yra tik tada, kai ligonis, sergantis atvira tuberkuliozės forma ar tai iš nerūpestingumo, ar tai būdamas nesąžiningas, nesilaiko asmens higienos taisyklių. Netinkamomis higienos sąlygomis tuberkuliozės mikrobai gali būti itin atsparūs, jis išlieka gyvybingas kelis mėnesius, dėl to reikia žinoti, kaip turi elgtis ligonis ir jo šeimos nariai, kad ši liga neišplistų. Jeigu pas jus atėjo žmogus, kuris kosėjo, jam išėjus, būtina labai gerai išvėdinti patalpas, ypač gerai tai padaryti skersvėjo pagalba, kurio ligos sukėlėjas labai nemėgsta ir greitai žūva.*

## KAIP LIGONIUI ELGTIS SU VAIKAIS?

*Tuberkuliozės mikobakterijoms labiausiai jautrūs vaikai. Dėl to ligoniui su vaikais būtina bendrauti tik per atstumą: jiems negalima vaikų bučiuoti, per daug arti glausti prie savęs, nemaitinti iš savo lėkštės, kartu su jais miegoti. Prieš vaiko maitinimą ar pradedant su juo žaisti, reikia labai gerai nusiplauti rankas. Iki vaiko grįžimo iš vaikų lopšelio - darželio, mokyklos, lauko ar kitur, būtina gerai išvėdinti patalpas.*

## TAI, KAIP TURI ĮSIKURTI LIGONIS NAMUOSE?

### LOVA



*Jis privalo miegoti atskiroje lovoje. Jei butas mažas, nakčiai ligoniui galima pastatyti sudedamą lovą, o dieną jo patalynę išnešti iš kambario arba sudėti į tam skirtą spintelę (tai daro pats ligonis). Minkštų baldų, kur gyvena ligonis, neturėtų būti, nes nuo jų sunku pašalinti tuberkuliozės sukėlėją. Jeigu vis dėl to minkšti baldai yra, juos reikia uždengti lengvai skalbiama medžiaga. Ligonio lovą reikia statyti prie lango, nuo kitų lovų ji turi būti ne arčiau, kaip per du metrus. Geriausia lovą atitverti širma. Jei butas kelių kambarių, ligoniui reikia išskirti atskirą kambarį. Sergantis tuberkulioze privalo turėti atskirą rankšluostį, indus, lovos skalbinius.*

### SKALBINIAI



*Laikyti ir skalbti ligonio baltinius būtina atskirai. Prieš skalbimą juos reikia pamirkyti 2 % sodos skiedinyje (jo paruošimui reikia*

*paimti maždaug 1 stiklinę valgomosios sodos miltelių ir juos ištirpinti 10 litrų vandens), o po to 15 min. virinti.*

### INDAI



*Ligonis privalo turėti savo indus. Juos reikia plauti ir laikyti atskirai. Po naudojimo, indus nuvalius nuo maisto likučių, būtina pavirinti 15 min. 2 % sodos skiedinyje.*

### MAISTO LIKUČIAI



*Maisto likučius, prieš išmetant, reikia užpilti 2 % mikrobac forte tirpalu (jo paruošimui reikia paimti 20ml mikrobac forte, t.y. 1 mažą įpakavimą ir jį ištirpinti 1 litre vandens) 2 valandoms arba 5 % chloramino tirpalu (jo paruošimui reikia paimti 50 g chloramino miltelių, t.y. 2 didelius valgomuosius šaukštus ir juo ištirpinti 1 litre vandens) 4 valandoms. Jeigu ligonis gali, indus turi plauti pats. Ligonio indus reikia laikyti atskiroje spintelėje, jei jos nėra - atskiroje lentynoje.*