

## Choroby zakaźne

Choroby zakaźne to takie, do których dochodzi wskutek zakażenia czynnikami zakaźnymi takimi jak: **bakterie, wirusy, grzyby czy pasożyty**.

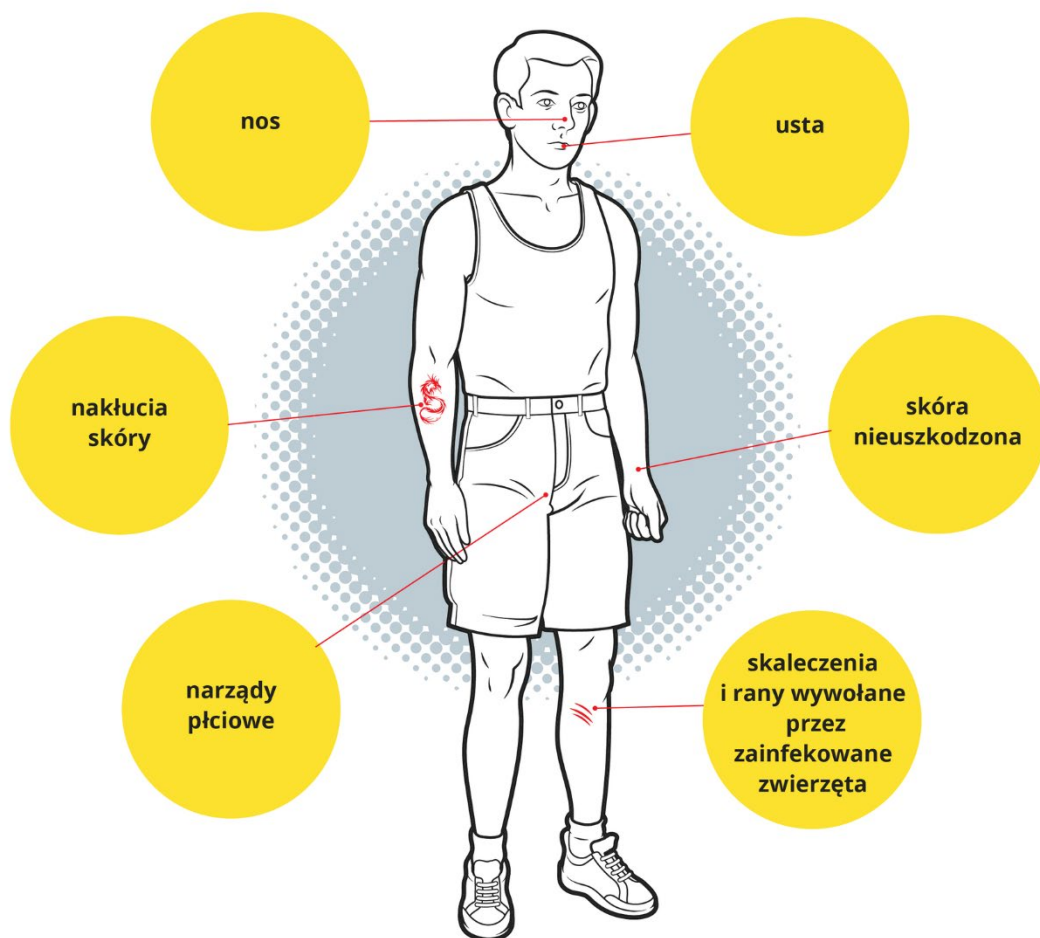
Patogeny powodujące choroby zakaźne występują wszędzie, nawet na ciele, choć nie zawsze aktywują się.

W dobie koronawirusa wiele osób nauczyło się minimalizować ryzyko zakażenia.

Jak sama nazwa mówi, choroba zakaźna to taka infekcja, która może przenosić się na inne organizmy.

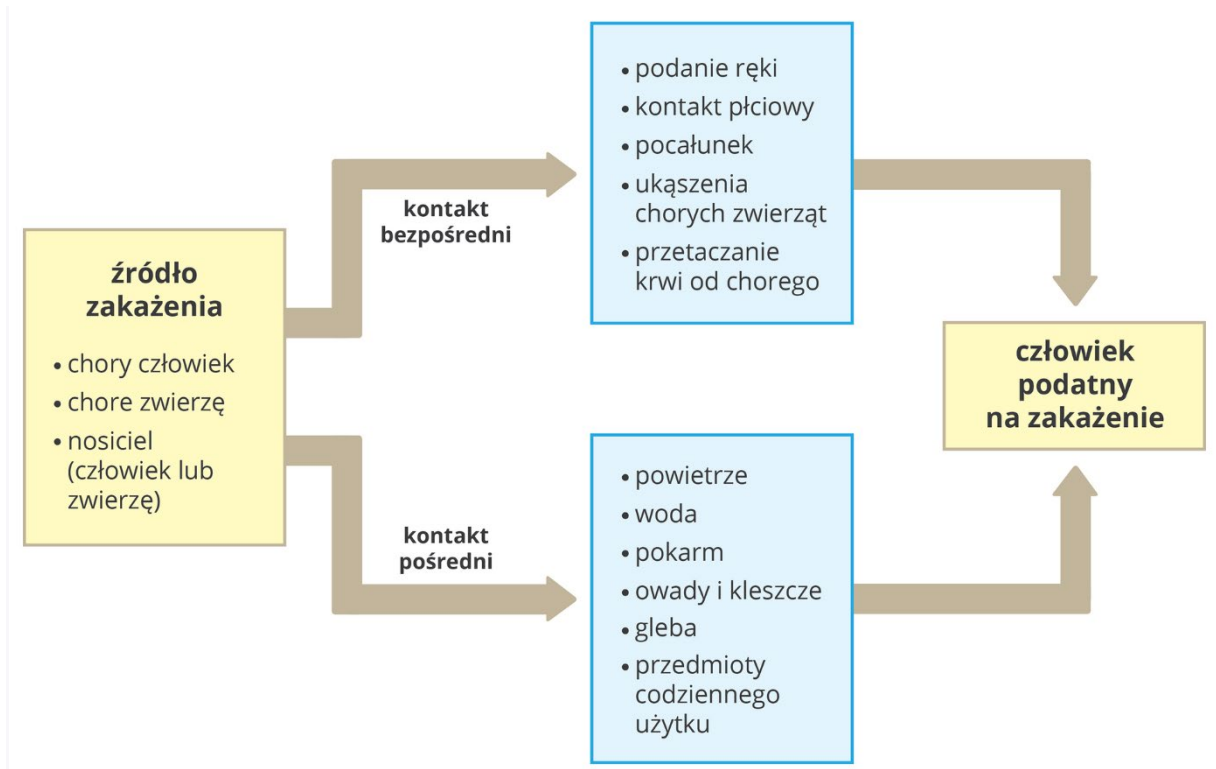
Dochodzi do tego w kontakcie zazwyczaj bezpośrednim, np. poprzez stosunek seksualny (głównie choroby weneryczne) lub drogą kropelkową (np. grypa).

Do zarażenia może dojść także pośrednio, kiedy patogen przeniesie się na inną osobę drogą kropelkową czy poprzez kontakt z rzeczami (np. ręcznikiem) osoby zakażonej.



Możesz zarazić się poprzez kontakt błon śluzowych czy otwory ciała, ale także poprzez:

- nakłucia skóry;
- nieuszkodzoną skórę;
- usta i nos (np. kaszłąc);
- drogę pokarmową;
- kontakt z zainfekowanymi zwierzętami;
- skaleczenia i rany
- kontakty płciowe



Źródło: Dariusz Adryan, licencja: CC BY 3.0.

Choroby zakaźne, które dosyć łatwo przenoszą się wśród ludzi:

- ospa wietrzna z charakterystyczną i zmieniającą się z dnia na dzień wysypką;
- świnka z dosyć mocnym i bolesnym obrzękiem szyi i ślinianek
- różyczka z dosyć wysoką gorączką, bladoróżową wysypką i bolesnymi węzłami chłonnyymi;
- krztusiec, czyli napadowy kaszel z charakterystyczną wydzieliną wyplukaną podczas ataków;
- choroba dłoni stop i jamy ustnej przez niektórych zwana "bostonką" objawiająca się charakterystycznymi zmianami i wysypką głównie na dłoniach i czasem także pod paznokciami, które mogą z czasem schodzić (ale na nowo wzrastają);
- trzypniówka, czyli nagła infekcja trwająca około 3 dni z bardzo wysoką gorączką, występująca najczęściej u dzieci w okresie od 6 do 36 miesiąca życia;
- odra zazwyczaj z wysoką gorączką i charakterystyczną wysypką;

- grzybica, która może pojawić się w wielu miejscach, zwłaszcza tych wilgotnych i ciepłych (np. między palcami czy w pachwinach), które są idealnym miejscem na rozwój grzybów.
- choroby weneryczne
- HIV
- HPV
- grypa
- przeziębienie
- angina
- czy znany nam wszystkim od 2020 roku COVID-19.

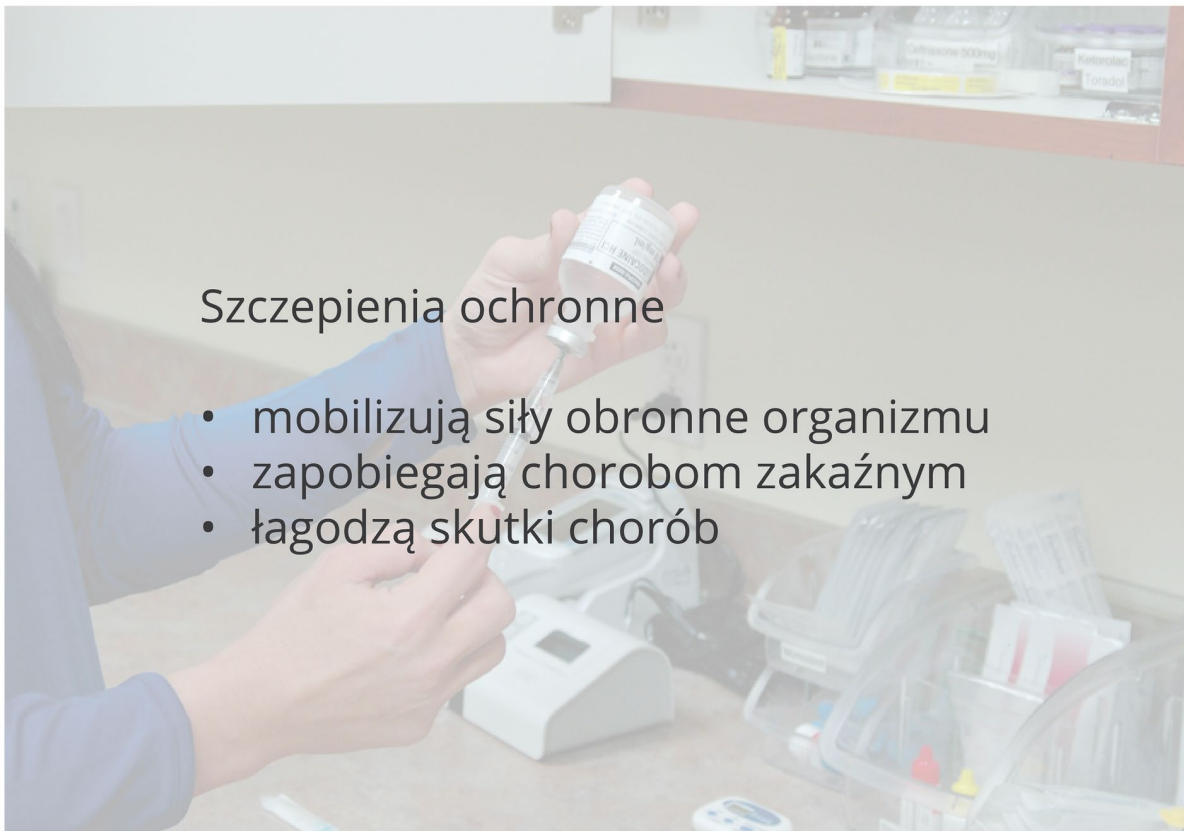
### **Zdecydowanie postaw na odpoczynek (a najlepiej kontakt z lekarzem), jeśli:**

- masz gorączkę;
- na Twojej skórze pojawiła się wysypka;
- czujesz osłabienie i ospałość;
- pojawia się kaszel i katar;
- odczuwasz ból, np. gardła czy zatok;
- pojawia się świerzb czy plamy nieznanego pochodzenia;
- na Twojej skórze pojawiają się rumienie;
- pojawia się opuchnięcie części ciała, tj. szyi, węzłów chłonnych czy stawów.

### **Jak uchronić się przed chorobami zakaźnymi?**

Zdecydowanie musisz zwracać szczególną uwagę na:

- bardzo dokładną higienę ciała i rąk;
- utrzymywanie porządku w miejscach, w których często przebywasz;
- utrzymywanie prawidłowej diety, która dostarcza składników, np. podnoszących odporność organizmu;
- używanie jedynie swoich sztućców przy stole i nie przekazywanie sobie jedzenia z ust do ust czy picia z tej samej butelki bez przelewania do szklanek;
- utrzymywanie swojego ciała w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej;
- unikanie kontaktów z potencjalnymi nosicielami chorób zakaźnych;
- częste wietrzenie pomieszczeń;
- dokładne mycie warzyw i owoców;
- zawsze dokładne smażenie/gotowanie/pieczenie mięsa i ryb;
- spożywanie wody tylko ze sprawdzonych źródeł;
- dezynfekcję ran i zadrapań;
- używanie sprzętu medycznego jednorazowego, zwłaszcza podczas wykonywania tatuaży czy piercingu;
- **szczepienia ochronne, dzięki którym Twój układ odpornościowy wie jak zareagować w przypadku zakażenia chorobą zakaźną.**



## Szczepienia ochronne

- mobilizują siły obronne organizmu
- zapobiegają chorobom zakaźnym
- łagodzą skutki chorób

Źródło: Dariusz Adryan, jaytaix (<https://pixabay.com>Otwiera się w nowym oknie), licencja: CC BY 3.0.

Źródło: [Choroby zakaźne i pasożytnicze - Zintegrowana Platforma Edukacyjna \(zpe.gov.pl\)](https://zpe.gov.pl)