

Az élet koronája

Randevút adtak egymásnak a generációk október 21-én szombaton délután a Mótyói Naplemente Idősek Klubjában. Itt volt alkalmuk találkozni a szép és az ifjú korúaknak azért, hogy adjanak egymásnak. A Nagycsaládosok szlovák identitású szervezete a Koliska köszöntötte Idősek Világnapja alkalmából az összegyűlt néniket és bácsikat.



Nobik Erzsébet lelkésznő nyitotta meg szívhez szóló szavával az összejövetelt, ahonnan az ige sem hiányozhatott. A jól felkészült és lelkes gyerekek Kőrösiné Zvara Mária köszöntő szavaira ünneplőben mondtak prózát, verset szlovákul és magyarul, majd furulyán és klarinéton közvetítették a hála gondolatát az idősek iránt. Mert ők már bölcsék, mert ők már nem sietnek, mert ők tanítanak minket, mert ők segítenek minket. A 87 éves Zvara Jánosné, Marika néni szavai igazak az élet minden napjára: „Netreba sa opusti!” azaz: Ne hagyd el magad! Az időskort sokféleképpen meg lehet élni, de semmiképp sem szabad a hanyatlással összefüggésbe hozni. Az időskor az élet koronája. Gombár

Györgyné, NACSE elnök a gyerekek műsora után megköszönte a mótyói klub tagjainak és Rosziczné Kis-Juhász Hedvignek, valamint Sebőkné Zubor Tündének, hogy fogadták a gyerekek könnyesalagató előadását és az apró, saját kezűleg készített ajándékokat. Végetül valamennyiüket a jó idő csalogatta ki az udvarra szalonát sütni, ahol a nénik rögtön átváltottak „totovička nanička” nyelvre. A Magyarországi Szlovákok Szervezete által támogatott idősnapi rendezvényen a pattogó tűz és a lila hagyma illata a viccelődésre is alkalmat adott. Cibula? Nehaj ma! azaz: Hagyma? Hagyjál ma! Az élet koronája: hetven éves kor felett, hagymaevés után csók kizárva!

- Maya -



Közeleg az influenza

Hogyan védekezhetünk?

A fertőzés terjedése csökkenthető a fertőződés lehetőségeinek kiküszöbölésével. Ennek érdekében figyelniünk kell arra, hogy járvány esetén:

- maradjunk távol összejövetelektől, zsúfoltságtól,
- kerüljük az influenzás beteg látogatását,
- használjunk zsebkendőt tüsszentéskor, köhögéskor és mossunk kezet,
- a kórházi látogatási tilalmat komolyan kell venni, hiszen az ott ápolt betegek óriási veszélyt jelenthetnek a látogatók által behurcolt kórokozók,
- a helyiségeket gyakran kell szellőztetnünk,
- C-vitamin fogyasztásával a szervezet ellenálló képességét fokozhatjuk.

Az influenza ellen a **védőoltás a leghatékonyabb védekezés**, amely mindenkinek ajánlott, de különösen fontos, hogy védőoltásban részesüljenek azok, akiknek alapbetegségük, bizonyos gyógykezelésük, vagy életkoruk miatt az influenzafertőzés súlyos lefolyású, vagy életveszélyes lehet.

Kik kaphatnak térítésmentesen védőoltást?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) legutóbbi ajánlásait figyelembe véve az alábbi csoportokba tartozó személyek oltathatók a térítésmentes oltóanyag felhasználásával:

Fokozottan veszélyeztetettek:

- a 60 évesnél idősebb személyek egészségi állapotuktól függetlenül,
- életkoruktól függetlenül (3 évesnél idősebb) az idült szív és ke-ringési, légzőszervi, vese, anyagcsere betegségben szenvedők,
- rosszindulatú daganatos vagy gyógyszeres kezelés révén csökkent immunitással rendelkező személyek,
- szociális otthonokban, öregek otthonában, egészségügyi intézményekben huzamos ideig ápolt bármely életkorú személyek,
- tartós szalicilát-kezelésben részesülő gyermekek és serdülők

A fenti csoportokat a fertőzés átvitele révén veszélyeztető személyek:

- egészségügyi dolgozók
- szociális intézmények dolgozói

Továbbá:

A baromfi feldolgozóknak, illetve nagyszámú baromfit nevelő telepeken dolgozók, valamint azok, akik A/H5N1madárinfluenza vírussal fertőzött, vagy arra gyanús szárnyasok megsemmisítésével foglalkozhatnak.

Mikor és hol kérhetjük a védőoltást?

Mivel az influenza szezonja általában december hónapban indul és csúcspontját január-február-március hónapban éri el, valamint a teljes védettség az oltás után két héttel alakul ki, már novemberben kérni kell az oltást. A tapasztalatok szerint azonban még a járvány kezdetekor adott védőoltás is előnyös lehet.

Azok, akik a térítésmentesen oltatható körébe tartoznak, a védőoltás igénybevételeért a háziorvosnál jelentkezhetnek folyamatosan. Azok, akik nem tartoznak a kockázati csoportba, de szeretnének influenza ellen védőoltást kapni, a háziorvosukkal irathatják fel a vakcinát, amelyet a társadalombiztosítás ebben az évben is 50 százalékkal támogat.

Milyen panaszt okozhat az oltás?

Az oltóanyag influenza megbetegedést nem okozhat, mert nem tartalmaz élő vírust. Az oltás helyén fájdalom, bőrvörösség fordulhat elő, és 1-2 napig rossz közérzet is lehet. Láz, vagy egyéb súlyosabb tünetek igen ritkán lépnek fel.

Az Országos Tisztiorvosi Hivatal tájékoztatója alapján összeállította az ÁNTSZ Szarvas Városi Intézete