

## **Ajánlások a járvány okozta vészhelyzeti nyitva tartás idejére az optikus szaküzletben**

Magyarországon a lakosság közel 45-50%-a szorul látásjavító segédeszközre. Életük második szakaszában még az emmetrop egyének is olvasószemüvegre szorulnak. Magasabb életkorban még ennél is gyakoribb a szemüvegviselő aránya. A szemüveggel és/vagy kontaktlencsével való ellátás hiánya, az érintett személyek napi életvitelében komoly nehézséget okozhat.

A látásteljesítmény korlátozottsága magasabb baleseti veszélyforrást jelenthet és korlátozhatja az életminőséget. Az optikusok által nyújtott szolgáltatás az elsődleges ellátások körébe tartozik, ezért ennek biztosítása, járvány okozta vészhelyzetben, kontrollált higiénias körülmények között szükségszerű.

A SARS-CoV-2 vírus szempontjából a legnagyobb rizikó a fertőzés közvetlen átadása, azaz 1,5m-nél kisebb távolság az emberek között, cseppfertőzés útján, beszéd, köhögés vagy tüsszentés során. A higiéniai standardok során szükséges olyan intézkedések, óvrendszabályok bevezetése, amivel elkerülhetjük a fertőzés továbbadását. Ilyenek pl. a szájmazsk viselése, az üzlet és a műszerek fertőtlenítése az arra alkalmas fertőtlenítő szerekkel és eljárásokkal. Ezen rendszabályok betartásával konzekvensen minimalizálható az infekció rizikója. Pl. a test-kontaktusok minimalizálása, a vásárló és kiszolgáló személyzet közötti kapcsolat idejének lerövidítése ezt a célt szolgálja.

Nem zárható ki, hogy a vásárlók akaratlanul is a SARS-CoV-2 vírus hordozói. Ez azt jelenti, hogy a beszélgetés, kiszolgálás, vizsgálat és tanácsadás során azt kell feltételezni, hogy az ügyfél nem igazolt vírushordozó. A vírus már a szimptómák fellépte előtt 1-2 nappal a felsőbb légutakból kimutatható.

A koronavírus leggyakrabban cseppfertőzéssel terjed és különböző felületeken hosszabb rövidebb ideig életképes marad, és így kézzel az archoz (szem, száj, orr) juttatható. A SARS-CoV-2 vírus a nyálkahártyák felszínén a receptorokhoz kapcsolódik, amik a légutakban egyértelműen, a kötőhártyán feltételezetten jelen vannak. A könnyből is kimutatható a koronavírus, viszont a pozitív teszt nem mindig volt összefüggésben a kötőhártyagyulladás megjelenésével. Feltételezhető, hogy a fertőzést a könnycsatornán a könnyel az orrba jutó vírusok okozzák. A kötőhártya-gyulladás a betegek 0,8%-ban jelent meg eddig, gyakran az első tünetként, így a szemészeteken jelentkező páciensek egy részénél nem merül fel a koronavírus fertőzés lehetősége, viszont már fertőző forrásnak számítanak.

A szemészeti vizsgálatok emiatt különösen kockázatosak az orvosok és az egészségügyi dolgozók fertőződése és a fertőzés továbbadása szempontjából. A sürgősségi szemészeti vizsgálatokat a kórházak szakambulanciái lássák el.

A fertőződés terjedésének esélye a szennyezett felületekkel (asztal, kilincs, technikai eszköz, szemüveg, stb.) való érintkezés során elméletileg nem kizárt. Gyakran olyan fertőzési láncok azonosíthatóak, ahol a fertőződés csepp útján történik és nem kontaktfertőzés útján. Más human-pathogen koronavírusról ismert, hogy azok élettelen tárgyakon, mint fémek, üveg vagy műanyag, bizonyos ideig életben maradnak. A New England Journal of Medicine adatai szerint egyes felületeken több napig fertőzőképes lehet a koronavírus, ami a levegőben szálló részecskékre tapadva több napig is életképes. A réz felületén kb. 4 óra, kartonpapír felületén kb. 24 óra, műanyag felületen kb. 72 óra, rozsdamentes acél felületen kb. 72 óra. A túlélési idő azonban más befolyásoló tényezőktől is függ, mint pl. a környezet hőmérséklete és a levegő

nedvességtartalma. Az inaktiváláshoz bizonyítottan virucid hatású felületi fertőtlenítőszer alkalmazása.<sup>1</sup>

A higiéniai előírásoknak ezért abba az irányba kell mutatniuk, hogyan lehet a tünetmentes, nem azonosított vírushordozó ügyfelekkel a kiszolgálást, vizsgálatot, tanácsadást biztonságossá tenni. Valamennyi higiéniai intézkedés célja az, hogy elkerüljük a fertőződés veszélyét az ügyfelek és a kiszolgáló személyzet között, illetve minimalizálni lehessen, és ne kerüljön arra sor.

## **A kölcsönös biztonság érdekében javasolt működési és eljárási rend optikai üzletek részére**

### **Az ügyfelek fogadása**

- Az ügyfeleket kontrolláltan fogadjuk, lehetőség szerint időpont egyeztetést követően.
- Védőeszköz viselése, védőmaszk a száj és az orr védelmére, védőkesztyű használata, a dolgozók és üzletbe betérő páciens, ügyfél számára.
- "Egykapus" / "zsilipes" beléptetési rendszer: egyszerre 1 ügyfél léphet az üzletbe, a többi ügyfél az üzlet bejárata előtt, egymástól 1,5 méteres távolságot tartva sorban állva várakozzon. Figyelembe véve az üzletek méretbeli különbözőségeit, ahol az eladótér mérete lehetővé teszi a biztonságos távolságtartást, ott eladónként 1 vásárló egyidejű bent tartózkodása is lehetséges, az 20 m<sup>2</sup> / vásárló alapelv figyelembe tartása mellett.
- Zárt bejárati ajtón kopogó ügyfelet a boltba engedő munkatárs ellenőrzi, azaz védőmaszkot visel-e, van-e meglévő felsőlégúti megbetegedése.

Továbbá az alábbi kérdéseket tegyük fel a belépő ügyfeleknek:

- Az elmúlt 14 napot megelőzően volt-e légzőszervi megbetegedése?
- Családjában van-e, illetve találkozott fertőzésgyanús személlyel?
- Volt-e külföldön, vagy találkozott külföldről hazatért személlyel?
- Milyen céllal, milyen okból keresi fel az üzletet?

Ezt követően beengedhető a tünet nélküli ügyfél.

A beengedés után közvetlenül ajánlhatók az alábbiak<sup>2</sup>:

- kézfertőtlenítésre alkalmas eszköz alkalmazása, amelynek használatát ellenőrizzük
- a mosdóban elhelyezhető az alábbi információs lap (lásd 1. ábra)  
letölthető: [https://www.antsz.hu/data/cms25647/Fertotlenito\\_kezmosas\\_20110223.pdf](https://www.antsz.hu/data/cms25647/Fertotlenito_kezmosas_20110223.pdf)
- látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást
- a művelet időtartama: 40-60 másodperc
- nedvesítsük be vízzel a kezünket
- adagoljunk megfelelő mennyiségű folyékony szappant a tenyerbe
- dörzsöljük össze a tenyerünket
- dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk
- váltott kézzel ismételjük meg

<sup>1</sup> RKI. RKI – Coronavirus SARS-CoV-2 – SARS-CoV-2 Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit-2019 (COVID-19) [Internet]. 2020 [idézet 8. April 2020].  
Elérhető: [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Steckbrief.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html)

<sup>2</sup> Az Országos Tisztifőorvosi Hivatal ajánlása alapján

- dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük
- dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkoznak
- váltott kézzel ismételjük meg
- markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet
- az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet
- folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezet
- kézzárításhoz egyszerhasználatos papírtörülőt alkalmazzunk

## **Az ügyfelek kiszolgálása**

A kiszolgáló asztalnál az optikus és az ügyfél egymással szemben foglalnak helyet. Az átlagos kiszolgáló asztal mérete 50-70 cm széles. Átlagos ülési pozícióban a felek cca. 1,5 méterre vannak egymástól, de elképzelhető, amikor ennél kisebb a távolság. Esetlegesen van rá lehetőség, hogy az asztallapra egy „plexi- vagy üvegfalat” állítsunk, de a legtöbb esetben erre nincsen mód. Ezért a szájmazsk viselése, a pandémiának ebben a szakaszában, mindkét részről indokolt. A tanácsadás után az asztalfelületet, az ügyfél székének karfáját fertőtlenítsük. Ajánlatos alkoholtartalmú fújós fertőtlenítőszerrel használni, amit egy kozmetikai törülőkendőre is fújhatunk, hogy azzal letöröljük a kézzel érintett felületeket. Érdemes a fertőtlenítőszer behatási idejét figyelembe venni.

## **Az ügyfelek vizsgálata**

A vizsgálóhelységben az objektív látásvizsgálat alkalmával:

Az autorefraktométerrel történő mérés során az ügyfél állja és homloka kerül (bőr) érintkezésbe a készülékkel. Ezért, az előző ponthoz hasonlóan járjunk el az érintett felületek fertőtlenítésében. A felületek és készülék fertőtlenítése után sort keríthetünk a mérésre. Ajánlatos a közvetlen kontaktus megelőzése érdekében az álltámaszra helyezhető papírcsíkokat is használni. A mérés során továbbra is tanácsos a szájmazsk használata.

A szubjektív látásvizsgálat alkalmával:

A szubjektív vizsgálat a vizsgálóhelységben történik, melynek mérete változó, jellemzően 8-13 nm, de ideálisabb az ennél nagyobb helység. A vizsgálatot phorpterrel vagy próbakerettel végezzük, ahol korlátozottak az érintkezési pontok. A fentiekben már említett fertőtlenítőszerrel befújt törülőkendő alkalmazás lehetséges és szükséges minden elvégzett vizsgálat után.

A kontaktlencse illesztés alkalmával:

Hasonló a helyzet és adottságok, mint a refrakciós vizsgálatok esetében. A kontaktlencse illesztés a kötőhártyával és szaruhártyával való érintkezés miatt pillanatnyilag nem ajánlott, de a jövőben ismét lehetséges lesz. Ha mégis szükségessé válik a kontaktlencse illesztése, akkor azt kizárólag, mind az illesztés és az illesztés utáni alapos kézfertőtlenítéssel szabad elvégezni. Jelenleg nincs bizonyíték arra, hogy a kontaktlencse viselése következtében fokozottabban fennállna a koronavírussal való megfertőződés veszélye.

Figyelemfelhívás a kontaktlencsét viselő ügyfelek részére:

- Ne felejtse el követni a szigorú higiéniai előírásokat, mint például az alapos kézmosás (min. 20 másodperces), valamint a kontaktlencse viselésének helyes hordási és ápolási eljárásait.
- A kontaktlencse típusának megfelelően az előírt viselési idő betartása.
- A kontaktlencse tárolótokjának higiénája, tisztán tartása, rendszeres cseréje.
- Ne érintse meg szemét, különösen magas kockázatú körülmények között.
- Amennyiben rosszul érzi magát, ne viselje kontaktlencséjét.
- Ha aggodalma, kételye van, ne hordja a kontaktlencséjét.
- Ha homályos a látása, vagy látáspanasza van, ne viselje kontaktlencséjét.
- Ha pirosodik, viszket, vagy váladékozik a szeme, ne viselje a kontaktlencséjét.

## **Mellékhelyiségek tisztán tartása**

Mind a dolgozói és ügyfél mellékhelyiségekben az általános higiéniai feltételek mellett a folyékony (kézfertőtlenítő) szappan és eldobható papírtörülő használata ajánlott.

## **Az üzlethelyiség tisztán tartása**

Az optikai üzletekben a koronavírus-dekontaminációjában a hagyományos takarító- és tisztítószerrel végzett takarítást követően 0,1 százalékos hypo-oldattal való felmosás, áttörés, bedörzsölés javasolt. Amennyiben hypo-ra érzékeny felületekről van szó, akkor alkoholos oldatok használandók.

## **A leghatásosabb felületfertőtlenítőszer az alkohol**

A kísérletek arra mutatnak rá, hogy a 70 százalékos etanol, csakúgy, mint a 0,05-0,1 százalékos nátrium-hipoklorit (NaClO, hypo) néhány percen (1-5) belül elpusztítja a különböző felületeken magtapadt vírusokat. A 0,1 százalékos hypo-oldat a kereskedelemben szabadon kapható háztartási hypo (általában 5 százalékos nátrium-hipoklorit oldat) 50-szeres hígításának felel meg.

A 62-71 százalékos etanolt tartalmazó szerek, a 0,5 százalékos hidrogén-peroxid, illetve a 0,1 %-os hypo-oldat már 1 perc alatt is jelentősen csökkentik a vírusok számát. Ilyen módon szuszpenziós rendszereknél négy nagyságrenddel, míg kontaminált felületeknél 2-4 nagyságrenddel redukálható a kórokozók száma 1 percen belül.

Egyéb biocid hatóanyagoknál ekkora mértékű hatás nem tapasztalható. A 0,05-0,2 százalékos benzalkónium-klorid és a 0,02 százalékos klórhexidin oldatok hatásossága egyaránt alulmarad az alkoholéval, a hidrogén-peroxidéval és a hypo-éval szemben.

Az említett fertőtlenítőszerrel való munka speciális védőfelszerelést igényel (FF2 vagy 3 maszk, védőszemüveg, védőköpeny, egyszer használatos védőkesztyű).

## **A fertőtlenítő takarítás sorrendje**

1. Felszerelési és berendezési tárgyak
2. Mosdó környéke
3. WC, piszoár, hulladéktárolók
4. Padlózat

Fertőtlenítő takarítás kézi erővel

- Két/háromedényes kádas, préses, Duo-Mop módszer
- Négyszögletű, zsebes kialakítású mop

A Duo-Mop módszer:

- Kék vödör: fertőtlenítőoldat
- Piros vödör: 2-3 l tiszta víz
- A mopot a piros vödörbe kell kifacsarni
- A kifacsart huzatot a kék színű vödörben lévő oldatba visszaáztatni, kifacsarni
- Kék színű vödörben lévő oldat cseréje: helyiségenként
- Mop-huzat cseréje: részlegek határait figyelembe véve (min. 50-60 m<sup>2</sup>-ként)

Padlófelület felmosása

- Vizes 8-as technika
- Belülről kifelé
- Ne maradjanak „ablakok”

## **A munkatársak ellenőrzése**

Az üzletvezető minden munkatársat naponta ellenőrizzen a járványra jellemző tünetek tekintetében.

Száraz köhögés, torokfájdalom vagy láz (37,5 C-tól magasabb) esetén a munkatárs maradjon otthon és konzultáljon a háziorvosával. A munkába való visszatérés két napos tünetmentesség esetén a háziorvos döntésétől függ. Ha COVID-19 megbetegedés gyanúja áll fenn, akkor a háziorvosi lelet alapján 14 nap elteltével lehetséges a munkába való visszatérés. Pozitív lelet esetén házi karanténban marad a munkavállaló. Ezt követően, háziorvosi igazolás után, 14 nap elteltével és 48 órás tünetmentesség esetén térhet vissza a munkába a dolgozó.

## **Összefoglalás**

Az ügyfelek látásjavító eszközzel való ellátásának szükségszerűsége vitathatatlan. A higiéniai intézkedések célja, hogy az optikai szaküzletben történő események során a fertőzés kockázatának a lehetőségét minimalizáljuk, illetve kizárjuk az alábbiak betartásával:

- az üzletbe való bebocsájtás kontrollált körülmények között
- javasolt az időponthoz kötött ügyfélfogadás, hogy az üzletbe betérők, benn tartózkodók létszámát minimalizálni tudjuk
- biztosítsuk a belépők számára kézfertőtlenítés lehetőségét
- a megérintett felületek, szemüvegek, eszközök bizonyítottan fertőtlenítő hatású készítményekkel történő fertőtlenítése
- száját és orrot fedő maszk használata, mind az ügyfél, mind a munkatársak részéről - javasolt a szabványos sebészi maszk alkalmazása, esetleg textilből készített, mosható szájmaszk használata
- a személyes védőtávolság betartása (min. 1,5 – 2 m)
- fertőzés gyanús egyének kiszolgálása, sürgősségi ellátás keretében, kizárólag az FFP-2 kategóriájú maszk használata mellett ajánlott
- általánosan ajánlott higiéniai szabályok betartása<sup>3</sup>:

---

<sup>3</sup> Forrás: [www.nnk.gov.hu](http://www.nnk.gov.hu)

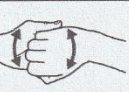
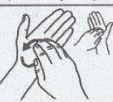
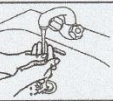
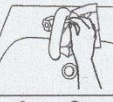
- köhögéskor, vagy tüsszentéskor tartson zsebkendőt a szája és az orra elé (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatába, és ne a tenyerébe köhögjön/tüsszentsen)
- javasolt az eldobható papír zsebkendő használata - használat után a zsebkendőt dobja a szeméthyűjtőbe, vagy ha ez nem elérhető, akkor az eldobásig lehetőség szerint tartsa egy zárható tasakban
- gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal, különösen köhögés, tüsszentés, orrfújás és a zsebkendő kidobása után - ezzel megakadályozhatja, hogy a kezéről a szabad szemmel nem látható kórokozók tárgyakra, felületekre, onnan mások kezére, nyálkahártyájára kerüljenek
- az alkohol-bázisú kézfertőtlenítők is hatékonyak
- ne érintse a szemét, orrát vagy száját a piszkos kezével
- influenzajárvány idején kerülje az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszi), amelyek szintén növelik a megfertőződés kockázatát
- lehetőség szerint kerülje a betegekkel való kontaktust
- rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, a sok ember által megérintett felületeket (pl. mobiltelefon, számítógép billentyűzete, asztal felülete, szemüveg és napszemüveg keretének napi rendszeres tisztítása, stb.).
- zárt terekben gondoskodjon a gyakori alapos szellőztetésről
- amennyiben az influenza tüneteit észleli magán, maradjon otthon és tartson távolságot másoktól, ezzel is védve őket a megfertőződéstől, használjon eldobható szájmaszkot olyankor, amikor feltétlenül szükséges a lakását elhagynia, vagy másokkal közeli kontaktusba kerül, esetleg betegvizsgálatra várakozik - ezzel megelőzheti mások megfertőzését
- járvány esetén lehetőség szerint kerülje a zsúfolt helyeket, különösen a zárt helyiségeket, a liftek használatát
- ha módja van rá, tartson nagyobb – minimum 1,5 méter – távolságot más személyektől. A kiszolgáló asztalon felállíthatunk elválasztó elemet (lásd 2. ábra). A vizsgálóban alkalmazhatunk a szájmaszkon túlmenően védő álarcot (lásd 3. ábra)



# A fertőtlenítő **kézmosás** menete

Látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást

 A művelet időtartama: **40-60 másodperc**

|    |                                                                                     |                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0  |    | Nedvesítsük be vízzel a kezünket.                                                                                                               |
| 1  |    | Adagoljunk megfelelő mennyiségű folyékony szappant a tenyérbe.                                                                                  |
| 2  |    | Dörzsöljük össze a tenyerünket.                                                                                                                 |
| 3  |    | Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.                   |
| 4  |   | Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.                                                                               |
| 5  |  | Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszzkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg. |
| 6  |  | Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.                                                    |
| 7  |  | Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet.                                                      |
| 8  |  | Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezét.                                                                                                       |
| 9  |  | Kézszáritáshoz egyszerhasználatos papírtörítőt alkalmazzunk.                                                                                    |
| 10 |  | A vízcsapot a papírtörítő segítségével zárjuk el.                                                                                               |
| 11 |  | Kezeink biztonságosak.                                                                                                                          |





2. ábra





3. ábra



*Összeállította:*

Magyar Optikus Ipartestület  
Optometrista Szekció  
2020.04.30.