

**„mert Istennél semmi sem lehetetlen” - Lk 1,37**

Hányszor kerültünk már életünk során olyan helyzetbe, amikor azt mondtuk: ez lehetetlen! Betegségben, tragédiában, döntési helyzetben, vagy olyankor, amikor nagy elvárásokat támasztottak felénk.

Amit Lukács evangélista leírt a Jézus születésének hírüladásakor, „mert Istennél semmi sem lehetetlen” az megvalósult Szent Rita életében.

Casciai Szent Rita az egyik legismertebb szent. Habár 1447-ben tért meg a Teremtőhöz és Ritát már halála előtt szentnek tartották, XIII. Leó pápa 1900 májusában avatta őt a szentek sorába.

Szent Rita több mint öt évszázada pártfogója mindazoknak, akik közbenjárását kérik bármilyen szükségükben; támasza azoknak, akik megoldatlan ügyekben bizalommal hozzá fordulnak. A kétségbeejtő

helyzetbe került emberek, az anyák, illetve a meddőségtől szenvedők védőszentje.

Szent Rita üzenete mindig időszerű: Isten szeretet.

Kérjük segítségét bátran reménytelennek tűnő élethelyzeteinkben, szorongatásunkban, fájdalmaink közepette az alábbi fohással:

Szent Rita, a lelkierő és türelem lángoló példaképe, kérj nekem Istentől szent lelkierőt, hogy állapot béli kötelességeimben ne mondjak csődöt, hanem álljam a harcot, és minden nehézség között kitartsak. Jézus isteni Szívétől esdj ki nekem szelíd szívet, amely a harag és türelmetlenség fölött uralkodik, szóban és tettben istenfélő. Szent Patrónám! Mutasd meg nekem a jó utat, és minden munkámat irányítsd Isten tetszése szerint.

Ámen.





Május 5. – Kézhygiéne Világnap

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2009 május 5-én indította el a „Ments életeket: Moss kezet!” („[SAVE LIVES: Clean Your Hands](#)„) című kampányát, melyben az ötödik hónap az egyik kéz 5 ujját, míg az ötödikei nap a másik kéz 5 ujjának szimbóluma. A Kézhygiénés Világnap célja, hogy a kézhygiéne fontosságára és annak szabályosságára felhívja a figyelmet az egészségügyi ellátásban ezáltal hozzájárulva a fertőzések megelőzéséhez és a betegbiztonság növeléséhez. Habár a kampány elsődlegesen az egészségügyi dolgozók számára indult a Koronavírus járvány és a mára már rendszeresen előforduló multirezisztens fertőzések bebizonyították, hogy a szociális ellátásban is kiemelkedő szerepe és helye van ezen ismereteknek.

A 2024-es kampány első kérdése, hogy „Miért olyan fontos még mindig a kézhygiénével kapcsolatos ismeretek megosztása?”

[Why is sharing knowledge about hand hygiene still so important?](#)

És a válasz ugyanaz lesz, mint amit Semmelweis Ignác felfedezése és tanításai óta régóta tudunk - „Mert segít megelőzni a kórokozók terjedését az egészségügyben”.

A kézhygiéne kifejezés alatt értjük a kézmosást, kézfertőtlenítést és a kezek megfelelő bőrápolásának folyamatát. Az első két folyamat szabályos kivitelezésével a kezünkön lévő szennyeződéseket eltávolítjuk és közben a kórokozókat elpusztítjuk, míg a harmadik lépéssel fenntartjuk a bőrünk természetes védőrétegét.

A kezünk az egyik legfontosabb testrészünk, melynek segítségével megannyi módon tudunk a környezetünkkel kapcsolatba kerülni. Érintések, vigasztaló simogatások, sebek kezelése, ágyazás megannyi interakció, ami során a gyógyulás elősegítése mellett számos kórokozóval kapcsolatba kerülünk. Ezek a kórokozók ujjainkon, tenyerünkön megtapadnak és megfelelő kézhygiéne nélkül tovább tudjuk szennyezni vele a környezetünket. Becslések szerint elmondható, hogy a fertőzések 80%-a közvetlen érintkezés útján terjed, tehát a piszkos kezek révén. Ezért elmondható, hogy a megfelelő kézhygiénés gyakorlat kialakítása a fertőzésmegelőzés egyik legfontosabb eszköze.



Mi szokott az akadálya lenni a helyes kézmosásnak vagy kézfertőtlenítésnek:

- nem tudjuk, hogy a munkánk különböző fázisai során melyiket kell alkalmazni,
- mindkét esetben elmondható, hogy nem tudjuk szabályosan kivitelezni a folyamatot,
- mindkét esetben kevés időt fordítunk a kivitelezésre,
- általános probléma lehet még, hogy nem ismerjük az általunk használt készítmények hatását.



Kézfertőtlenítés szabályai: az adagolóból 3-5 ml kézfertőtlenítőt juttassunk a tenyerünkre, majd legalább 30 másodpercig dörzsöljük át vele a tenyerünket úgy, hogy a kézfejet, a kéz ujjainak hátát és az ujjbegyeket ne hagyjuk ki.

A helyes technika plakátja itt elérhető:

[Az alkoholos kézbedörzsölés menete.](#)

Fertőtlenítő kézmosás szabályai: A kézmosás kivitelezése során amennyiben fertőtlenítő hatású szappannal történik a kézmosás, úgy egy fázisban tisztítjuk és fertőtlenítjük a kezünket.

Megnedvesített kezünkre juttassunk megfelelő mennyiségű szappant és legalább 40-60 másodpercig alaposan dörzsöljük át a kezünk minden részét. Ezután folyóvízzel alaposan öblítsük le.

A helyes technika plakátja itt elérhető:

[A fertőtlenítő kézmosás menete](#)

A fenti két plakátot érdemes kihelyezni minden olyan helyre, ahol kézfertőtlenítő szer vagy fertőtlenítő szappan van kihelyezve az intézményben.

Ne feledkezzünk meg a bőrápolásról sem!

A gyakori kézmosás és az alkoholos fertőtlenítők használata kiszáríthatja a bőrt, ezért fontos, hogy naponta többször iktassuk be – tegyük rutinszerűvé – a kézápoló krémek vagy balzsamok használatát.

A szociális bentlakásos intézmények esetében az ellátottak megnövekedett szakápolási igénye miatt a megfelelő kézhigiénés gyakorlat kialakítása rendkívül fontos. Ehhez rendszeres és ismétlődő oktatásra van szükség az infrastrukturális feltételek kialakítása mellett, melyben az intézmények segítségére lehet a WHO által készített oktató diasor:

[Kézhigiéné fejlesztése WHO](#)



Ez a diasor elsődlegesen az egészségügyi ellátásra készült, azonban azokon a területeken, ahol szakápolási tevékenységet is ellátnak, vagy fertőző beteget ápolnak ugyanilyen mélységben kell kialakítani a kézhigiéné feltételeit.

Amennyiben munkatársaink elsajátítják a megfelelő gyakorlatot Semmelweis örökségét folytatva a hozzátartozók ismereteinek bővítése lehet a következő feladat.



Ne váljunk áldozattá!

Napjaink számítástechnikai és informatikai fejlődésének köszönhetően gyorsabban és kényelmesebben érhetőek el a különböző kereskedelmi szolgáltatások, egyszerűbb a pénzügyek intézése, amelyeknél sokszor a személyes jelenlét sem szükséges. A lakosság, a közösségi élet és a társas kapcsolatok internetre költözését a pandémia is elősegítette. Ezzel párhuzamosan a bűnelkövetők egy jelentős része is a kibertérbe tette át tevékenységét, ahol úgy érzik, hogy arctalanul és névtelenül sokkal könnyebben tudnak illegálisan tevékenykedni. Az esetek egy részében közvetlenül az anyagi javak, más esetekben bankkártya vagy online banki adatok megszerzése a cél. S mivel ez egy viszonylag új terület, így az emberek nagy része sokkal tapasztalatlanabb, mint a valódi világban.

Az internetes csalásoknak számtalan megjelenési formája ismert, amely mindent korosztályt érinthet, időset, fiatalot egyaránt. Az alábbiakban olyan módszereket mutatunk be, melyek talán a leggyakrabban fordulnak elő napjainkban:

Bankok nevében elkövetett csalások

A hamis banki telefonhívás olyan telefonos csalás, amelynél a támadó megpróbálja rávenni a pénz átutalására vagy pénzügyi, bankbiztonsági adataik megadására az áldozatokat. Tipikus elkövetői formája, amikor a csaló az adatahalász hívás során megpróbálja elhitetni a felhasználóval, hogy ténylegesen egy banki alkalmazottal beszél, és egy pénzügyi tranzakció során fellépett hiba vagy csalásgyanú miatt telefonál.

A hamis banki SMS olyan csalás, amelynél a támadók SMS üzenet segítségével próbálnak megszerezni személyes, pénzügyi vagy biztonsági adatokat. Megbízható forrásnak álcázzák magukat (bank, rendőrség, futárszolgáltató, közmű vagy egyéb szolgáltató, stb.). Az üzenet arra kéri a címzettet – általában sürgető módon –, hogy nyisson meg egy weboldalra vezető hivatkozást például a fiókja ellenőrzése, frissítése, vagy újraaktiválása érdekében. A hivatkozás hamis weboldalra mutat. A csalás célja, hogy az óvatlan látogató telefonjára vagy más okoseszközére egy kártékony kódot tartalmazó alkalmazást telepítsen, melynek segítségével az elkövetők hozzáférhetnek az eszközön tárolt adatokhoz, így aztán ellophatják az óvatlan ügyfél pénzét.

NETFLIX: Legutóbbi befizetését elutasították. Kérjük, erősítse meg fizetési adatait, különben fiókját felfüggesztjük:

netflix.korlatozasokat.com



ADATHALÁSZ!

Tisztelt Ügyfelünk,

Szokatlan tevékenység miatt korlátoztuk fiókját. A fiókjába érkező befizetések egy részét felfüggesztettük. Jelentkezzen be, hogy igazolja személyazonosságát itt, vagy leghamarabb látogasson el a bankba.

MBH bank

Biztonsági csapat



ADATHALÁSZ!

- Kérjük, hogy **soha** ne adja ki ismeretleneknek, főként ne telefonon, interneten a bankkártyája, netbankja belépési adatait! A bankok az ügyintézés során soha nem kérik a számlatulajdonostól ezeket az információkat, mivel az ügyfél-azonosítás során a valódi banki dolgozó ezen adatokat látja!
- Ismeretlen eredetű programot **soha** ne telepítsen fel vagy töltsön le a számítógépére, illetve a telefonjára, bárki is javasolja azt Önnek!
- A bank telefonon **soha** nem ad utasítást semmilyen átutalásra az ügyfélnek.



Az online piacterek veszélyei

Az egymás közötti adásvételt egyszerűen és ingyenesen lehetővé tevő online platformok, más néven online piacterek is egyre több csalót vonzanak. Pár éve még a vevők megkárosítása volt a jellemző, manapság azonban már az eladók is a visszaélések céltáblájává válhatnak. Az ilyen esetekben az óvatlan eladót úgy verik át, hogy a piacon meghirdetett áruért járó ellenérték fogadásához vagy az áru kiszállításához valamilyen szokatlan, további teendőt várnak el. Az elkövető veszi fel a kapcsolatot a termék eladójával, hogy megvásárolja a terméket és intézi a szállítást. E-mail címet kér a sértettől, amelyre meghamisított/utánozott (fake) banki, szállítványozó (Foxpost, GLS, DHL) vagy kereskedelmi oldalak (Vinted, Marketplace, Jófogás) nevében adathalász weboldalra vezető weblinket küld, ezt megnyitva a sértett akaratlanul megadja a banki adatait és az engedélyező kódokat.

A csomag kézbesítése szünetel, mert az utcaszám hiányzik a csomagról. Kérjük, frissítse:
<https://shorturl.at/girT2?wsB=VtsbVORgZ>



- Minden esetben fontos, hogy ha hirdetőként ilyen linket kap, arra **ne** kattintson, védje saját adatait a bűnözőkkel szemben!
- Ha valaki más utalna Önnek pénzt, elég a nevét és bankszámláját megadni, más adatra, netbankos kódos megerősítésre **nincs** szükség. Ugyanis ha ezeket is megadja, a csallók már hozzá is fértek a számlájához.



További hasznos információk

A digitális pénzügyi szolgáltatások elterjedésében történt jelentős előrelépés megkívánta a digitális és kiberbiztonsági ismeretek fejlesztését. 2022-ben KiberPajzs néven közös oktatási és kommunikációs együttműködésről döntött a Magyar Nemzeti Bank, a Magyar Bankszövetség, amelyhez csatlakozott többek között az Országos Rendőr-főkapitányság is.

A projekt egységes arculatú, folyamatos kommunikációval felhívja az ügyfelek figyelmét a biztonságos digitális pénzügyek alapvető tudnivalóira és segítse őket a csalások idejében történő felismerésében. Célja a szakmai tudásmegosztás és a jó gyakorlatok gyűjtése, a kiberbiztonsági kockázatok és az ellenük való védekezési lehetőségek bemutatása. A program kiemelten figyel a fiatalok számára és a fokozottan kiszolgáltatott társadalmi csoportokra, valamint az időskorúakra is.

Az online térben elkövetett csalások megelőzéséről, további hasznos információkat, aktualitásokat, tanácsokat olvashatnak a www.kiberpajzs.hu oldalon.

**TE MEGADTAD
A BANKKÁRTYÁD ADATAIT
AZ UTCÁN- TELEFONON
EGY IDEGENNEK?
UGYE CSAK VICCELSZ?**

A KULCS TE VAGY!



médiaunió

www.akulcstevagy.hu

ISSN 2939-7235



LEMAFEL

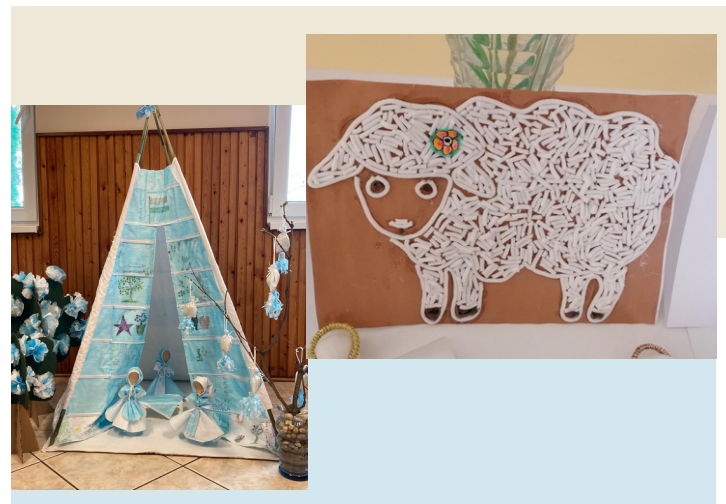
egy sikeres kreatív pályázat margójára

A szociális ágazatban dolgozók körében nem ritka az az érzés, hogy a munkájuk alulértékelt, a mindennapokban végzett feladatok értelmetlenek, eredménytelenek. A túlterheltség, az ellátottak romló fizikai és mentális állapota rányomja a bélyegét a kreativitásra, elhivatottságra is. Ahogyan alábbi beszámolónk is mutatja, egy jó ötlet mégis képes előhozni a szunnyadó lelkesedést és csapatszellemet a szociális intézményekben is.

Különleges kreatív pályázatot hirdetett a Katolikus Szeretetszolgálat 2024. év elején a fenntartásában működő intézmények részére. A pályázat célja a lejárt szavatosságú eldobható orvosi maszkok felhasználása volt oly módon, hogy azzal minél több ellátott és munkatárs megmozdítása megtörténjen, miközben az újrahasznosítás szemléletét is gyakorlatba ültetjük. A pályázat alapüzenete volt: **mindenki és minden lehet hasznos, még a lejárt orvosi maszk is.**

Tudtuk, hogy a pályázati felhívás meglepetést fog okozni, de nem sejtettük, hogy mennyi ötletet, izgalmat, motivációt hoz magával a megvalósítás folyamata. Volt olyan intézmény, ahonnan folyamatosan érkeztek a werkfotók, beszámolók a munkáról, és szinte minden intézmény apró kiállítást rendezett ebédlőjében, aulájában a méltó zsűrizéshez. Természetesen gyakori, hogy a lakók nagyobb részének állapota a mindennapokban alig teszi lehetővé az alkotásban való részvételt, de a pályázat ebben is pozitív változásokat idézett elő. Több helyen számoltak be arról a munkatársak, hogy a korábban közös foglalkozásra össze nem hívható ellátottak a cél

érdekében megtanultak együtt dolgozni és egymásnak segíteni is. A lakók az aktuális állapotuknak megfelelő feladatokat kaptak: volt, aki csak a maszk gumijának aprítását tudta elvégezni, azonban valaki más az apró darabokat formára ragasztva gyönyörű montázs képet alkotott. Volt, aki csak színezz, rajzolni tudott a maszkra, de az így megrajzolt maszkokat egybevarrták és sátrat készítettek belőle. Több intézményben 30 főnél is több lakó és munkatárs vett részt a kreatív feladatok megvalósításában.



Fontos eredmény volt a munkatársak felpozíciója is: több helyen olyan kollégák is segédkeztek, alkottak, akiknek a munkaköréhez ez egyáltalán nem tartozik. Arra is volt példa, hogy a terápiás, foglalkoztatói munkakörökben dolgozók munkáját olyanok kezdték elismerni a pályázat megvalósítása alatt, akiknek erre a munkára eddig nem volt ráhatása.



És hogy milyen alkotások készültek?

A maszk rétegeit megtanulták vasalni, varrni, ragasztani a résztvevők. Készítettek a mindennapi gondozásban használható hasznos tárgyakat, mint pl. a mosdató kesztyű, étkezési alátét, kötény, gyógyszerhároló tasak, vagy a demenciával élők foglalkozásain használható illatszások. Készültek szebbnél szebb farsangi, tavaszi és húsvéti díszek: sokféle virág, ajtókopogtató, tematikus koszorúk, álomfogók. Készült azonban „divatkollekció” is maszkok összevarrásával: komplett ruha, maszk, hajgumi és retikül, illetve teljes nővéröltözet.



A fődíjat az Édenkert ötletét feldolgozó tematikus alkotásözünt megvalósító jászberényi Szent Klára Otthon kapta. Az otthonban kb. 50 fő lakó és munkatárs dolgozott a közös célért együtt, remek hangulatban, a teljes intézményi élet a pályázat megvalósítása körül forgott.



A LEMAFEL pályázat díjazottai 2024.04.18. napján vehették át elismeréseiket, amelyeket a díjnak megfelelő méretű, virág-, fűszer- és gyógynövény-magokat tartalmazó ajándécsomag egészített ki.



A díjazással is láttatni akartuk, hogy az a kreatív energia, közösségi élmény és lelkesedés tovább „gyümölcsözhet”, ha a növényeket együtt ültetik, gondozzák, és a virágokra tekintve később is eszükbe juthat: mindenki és minden lehet hasznos és értékes.

A LEMAFEL pályázat megvalósításáról és hangulatáról szóló kis videónk elérhető az alábbi helyen:

[LEMAFEL kreatív pályázat](#)

Kiadó neve: Katolikus Szeretetszolgálat • Kiadó székhelye: 1146 Budapest, Ajtói Dürer sor 27/A.
Kiadásért felelős személy neve: Dr. Vajda Norbert • Szerkesztésért felelős személy neve: Szilávik Bence