

ECDC INFORMACIJA APIE SVEIKATĄ

Asmeninės apsaugos priemonės siekiant sumažinti pavojų užsikrėsti žmonių gripo virusu ar jį pernešti

2009 m. gegužės 3 d.

Asmeninės (ne farmacinės) apsaugos priemonės siekiant sumažinti pavojų užsikrėsti žmonių gripo virusu ar jį pernešti

Nesant specialios vakcinės, žmonės gali imtis tam tikrų asmeninių priemonių pavojui užsikrėsti gripo virusu sumažinti. Gripas – tai virusinė infekcija, plintanti nuo žmogaus žmogui, daugiausia žmogui kosėjant ar čiaudint, arba per tiesioginį ar netiesioginį sąlytį su užsikrėtusių žmonių kvėpavimo takų išskyromis, esančiomis ant jų rankų ar odos. Šios rekomendacijos iš dalies pagrįstos per tyrimus surinktais įrodymais, taip pat nuomone, sudaryta remiantis patirtimi visuomenės sveikatos srityje.

Asmeninės priemonės siekiant apsisaugoti pačiam

1. Venkite glaudaus sąlyčio su ligoniais

a) Žmonės, kuriems pasireiškia vienas ar keli iš šių simptomų: karščiavimas, kosulys, gerklės skausmas, kūno skausmai, galvos skausmas, drebulys ir nuovargis, gali būti užsikrėtę gripo ar kitoku virusu. Kai kurie taip pat skundžiasi viduriavimu ir vėmimu, siejama su užsikrėtimu gripo A(H1N1) virusu.

b) Laikykitės nuo žmogaus, kuriam pasireiškia gripo simptomai, mažiausiai vieno metro atstumu ir venkite žmonių susibūrimo vietų. Jeigu tokio atstumo negalima išlaikyti, kiek įmanoma sutrumpinkite glaudaus sąlyčio su žmonėmis, kurie gali sirgti, laiką. Jeigu sąlyčio su sergančiais žmonėmis ar susibūrimo vietų neįmanoma išvengti, stenkitės praleisti tokioje aplinkoje kuo mažiau laiko.

c) Venkite be reikalo lankyti sergančius žmones.

2. Dažnai plaukitės ar dezinfekuokite rankas

a) Dažnas rankų plovimas ar dezinfekavimas padės jums apsisaugoti nuo viruso. Kruopščiai plaukitės rankas su muilu ir vandeniu, ypač nusikosėję ar nusičiaudėję. Spiritinės rankų dezinfekavimo priemonės sumažina gripo viruso kiekį ant užterštų rankų, nors nusiplauti su muilu ir vandeniu yra veiksmingiau.

b) Plaunantis rankas nereikėtų skubėti – tai turėtų trukti ne mažiau kaip dvidešimt sekundžių.

3. Venkite liesti akis, nosį ar burną

a) Virusai dažnai plinta, kai žmogus paliečia ką nors, kas užteršta mikrobais, o po to paliečia savo akis, nosį ar burną.

Asmeninės priemonės, siekiant apsaugoti šeimos narius ir kitus asmenis, su kuriais glaudžiai bendraujate, jeigu sergate

1. Rūpinkitės derama kvėpavimo higiena

a) Rūpintis kvėpavimo higiena reiškia apsaugoti kitus žmones nuo jūsų galbūt užkrečiamų išskyrų iš nosies ir burnos. Jeigu sergate, kosėdami ar čiaudėdami turėtumėte užsidengti burną ir nosį servetėle, arba kosėjant ar čiaudėjant prisidengti žastu, o ne plaštakomis. Panaudotas servetėles reikėtų išmesti į šiukšlių dėžę.

2. Dažnai plaukitės ar dezinfekuokite rankas

a) Dažnas rankų plovimas ar dezinfekavimas padės apsaugoti kitus nuo jūsų mikrobų. Kruopščiai plaukitės rankas su muilu ir vandeniu, ypač nusikosėję ar nusičiaudėję. Spiritinės rankų dezinfekavimo priemonės sumažina gripo viruso kiekį ant užterštų rankų, nors nusiplauti su muilu ir vandeniu yra veiksmingiau.

b) Plaunantis rankas nereikėtų skubėti – tai turėtų trukti ne mažiau kaip dvidešimt sekundžių.

3. Likite namuose – neikite į darbą ar mokyklą ir ribokite sąlytį su kitais žmonėmis, jeigu sergate

a) Be pirmiau apibūdintų higienos priemonių, sveiki žmonės, jei įmanoma, turėtų laikytis ne mažiau kaip metro atstumu nuo žmogaus, kuriam pasireiškia gripo simptomai. Sergantys suaugusieji gali užkrėsti kitus maždaug penkias dienas nuo pirmųjų simptomų pasireiškimo, o vaikai – apytikriai septynias dienas nuo simptomų pradžios. Tačiau būtų apdairu manyti, kad asmuo gali užkrėsti kitus visą laiką, kol reiškiasi simptomai. (Šie laikotarpiai taikomi ankstesniam sezoniniam gripui. Daugėjant duomenų apie gripą A(H1N1), šie laikotarpiai gali pasikeisti.)

Medicininės kaukės

Nėra jokių įrodymų, kad medicininės kaukės (pvz., chirurginio tipo), gripo sezonu ar kilus pandemijai dėvimos ne sveikatos priežiūros paslaugų teikimo vietose, užtikrintų veiksmingą apsaugą ar sumažintų užkrato pernešimą, ir ECDC nerekomenduoja jų naudoti. Tačiau žmonės savo bendruomenėje gali nuspręsti dėvėti medicininės kaukes. Jeigu medicininė kaukė dėvima ir išmetama tinkamai, tikimybė, kad dėl jos kiltų problemų ar padidėtų užsikrėtimo tikimybė, yra maža. Nusiimtas medicininės kaukes pageidautina išmesti į plastikinį maišelį, kurį reikėtų tvirtai užrišti. Šį maišelį galima išmesti į įprastų buitinių šiukšlių dėžę. Paskui reikėtų nusiplauti rankas, kaip aptarta pirmiau.

Naudojant medicininę kaukę, kartu reikėtų taikyti ir kitas pirmiau aptartas priemones, kad būtų išvengta užkrato pernešimo.

Medicininės kaukės naudojimas ligoniams siekiant apsaugoti kitus asmenis esant gripo A(H1N1) protrūkiams bendruomenėje

1) Jeigu žmonės, kuriems pasireiškia gripo simptomai, naudoja medicininės kaukes, tai gali padėti išvengti kvėpavimo takų išskyrų pasklidimo, kai asmuo nusikosėja ar nusičiaudėja, ir sumažinti žmonių, su kuriais glaudžiai bendraujama, užsikrėtimo pavojų. Tai gali būti naudinga, pvz., tokiais atvejais:

- a) vykstant namo ar į ligoninę po to, kai pasireiškė simptomai,
- b) kai ligoniu namuose rūpinasi šeimos nariai ar kiti žmonės,
- c) kitais neišvengiamo glaudaus sąlyčio su sveikais žmonėmis atvejais.

Medicininės kaukės naudojimas siekiant apsaugoti sveiką žmogų, besirūpinantį asmeniu, turinčiu gripo A(H1N1) simptomų

1) Sveikas žmogus naudoja medicininę kaukę, siekdamas išvengti netyčia paliesti burną ar nosį užterštomis rankomis ir apsaugoti nuo užkrato, kosėjant ir čiaudėjant kitiems žmonėms. Medicininė kaukė gali užtikrinti papildomą apsaugą, pvz., šiems sveikiems žmonėms:

- a) šeimos nariams ar kitiems namuose ar kitoje ne sveikatos priežiūros paslaugų teikimo vietoje esantiems žmonėms, besirūpinantiems ligoniu, kuriam pasireiškia gripo simptomai ir su kuriuo jiems tenka turėti glaudų sąlytį (mažiau nei metro atstumu).
- b) Slaugytojams, jeigu simptomų turintis asmuo naudoja purškiamus vaistus nuo kvėpavimo takų ligų; galima naudoti dalelių respiratoriaus tipo kaukę.

Kaip tinkamai naudoti ir išmesti medicininės kaukes

1) Medicininės kaukės reikėtų atsargiai uždėti ant burnos ir nosies ir tvirtai užrišti.

- a) Užsiriškite raištelius ar tamprus raiščius ant pakaušio ir ant kaklo.



- b) Užtraukite lanksčią juostelę ant viršunosės.



- c) Pasirūpinkite, kad kaukė gerai priglustų prie veido ir žemiau smakro.

2) Dėvėdami medicininę kaukę, stenkitės neliesi jos rankomis.

- a) Kiekvieną kartą palietus naudotą medicininę kaukę, pvz., ją nusirišant ar plaunant, būtina nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu arba dezinfekuoti spiritine rankų dezinfekavimo priemone.

3) Pakeiskite medicininę kaukę, jeigu ji sudrėko.

- a) Ilgai naudojama medicininė kaukė gali sudrėkti. Tokiu atveju ją reikėtų pakeisti nauja arba švaria ir sausa medicinine kauke.

4) Kaip nusirišti ir išmesti medicininę kaukę:

- a) Tarkime, kad respiratoriaus ar chirurginės kaukės priekis užterštas.
- b) Atriškite arba nutraukite apatinius raištelius, po to viršutinius raištelius arba tamprus raiščius ir nuimkite respiratorių arba kaukę, laikydami tik už raištelių.
- c) Tinkamai išmeskite kaukę. Vienkartinio naudojimo medicininės kaukės reikėtų išmesti po vieno panaudojimo. Nuimtas medicininės kaukes pageidautina išmesti į plastikinį maišelį, kurį reikėtų tvirtai užrišti. Šį maišelį galima išmesti į įprastų buitinių šiukšlių dėžę.

5) Nusirišus medicininę kaukę:

- a) būtina nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu arba dezinfekuoti spiritine rankų dezinfekavimo priemone.

Pagrindinė informacija ir įrodymai, kuriais pagrįstos šios rekomendacijos

Laikinosios visuomenės sveikatos gairės dėl medicininių kaukių ir respiratorių naudojimo neprofesinėje viešojoje aplinkoje per gripo pandemiją (angl. *Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic*)

<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html>

JAV ligų kontrolės centro laikinosios rekomendacijos dėl medicininių kaukių ir respiratorių naudojimo tam tikrose viešose vietose, kuriose nustatyta kiaulių gripo A (H1N1) viruso pernešimo atvejų (angl. *U.S. CDC Interim Recommendations for Facemask and Respirator Use in Certain Community Settings Where Swine Influenza A (H1N1) Virus Transmission Has Been Detected*)

<http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>

Gripo pandemija: infekcijų kontrolės ligoninėse ir pirminės priežiūros vietose vadovas (angl. *Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings*). Sveikatos departamentas, Anglija. Sveikatos apsaugos tarnyba, 2007 m. lapkričio mėn.

http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357

Kitos nuorodos

Transmission of influenza A in human beings. Brankston G, Gitterman L, Hirji Z, Lemieux C, Gardam M. *Lancet Infect Dis.* 2007 Apr;7(4):257-65. Review.

Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review. Jefferson T, Foxlee R, Del Mar C, et al. *BMJ* 2008;336;77-80

Influenza Transmission And The Role Of Personal Protective Respiratory Equipment: An Assessment Of The Evidence The Expert Panel on Influenza and Personal Protective Respiratory Equipment. Council of Canadian Academies, 2007. Ontario, Canada.

Cowling BJ, Fung ROP, Cheng CKY, Fang VJ, Chan KH, et al. (2008) Preliminary Findings of a Randomized Trial of Non-Pharmaceutical Interventions to Prevent Influenza Transmission in Households. *PLoS ONE* 3(5): e2101. doi:10.1371/journal.pone.0002101