



Republika Hrvatska
Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
SLUŽBA ZA EPIDEMIOLOGIJU ZARAZNIH BOLESTI



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

Osobna zaštita u slučaju širenja novog virusa gripe A (H₁N₁)

NOVI VIRUS GRIPE A (H₁N₁) I SIMPTOMI BOLESTI KOJU UZROKUJE

U Hrvatskoj su 2009. godine registrirane osobe oboljele od gripe uzrokovane novim virusom A (H₁N₁).

Najčešći simptomi su:

- povišena tjelesna temperatura,
- respiratorni simptomi kao što su kašalj ili curenje nosa i
- grlobolja.

Drugi simptomi su:

- bolovi u tijelu (osobito bolovi u mišićima)
- glavobolja
- zimica
- slabost
- povraćanje ili proljev (nije tipično za gripu, ali je prijavljeno u slučajevima zaraze novim tipom virusa gripe)

Ljudi se inficiraju virusom gripe A (H₁N₁) na isti način kao i virusom obične sezonske gripe. Prenosi se s čovjeka na čovjeka putem kapljica koje nastaju prilikom kašljanja ili kihanja zaražene osobe odnosno indirektno kad kapljice ili izlučevine iz nosa i grla dospiju na ruke ili druge površine s kojih ih ljudi dodirivanjem prenose do usta, oči i nosa.

Pojavu novih oboljelih i epidemiološku situaciju možete pratiti na web stranicama Službe za epidemiologiju zaraznih bolesti Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo www.hzjz.hr.

Na istim stranicama naći ćete i sve protuepidemijske mjere koje se trenutno provode u Hrvatskoj.

SLUŽBENE INFORMACIJE I UPUTE

Za dodatne informacije možete se obratiti izravno Epidemiološkoj službi Zavoda za javno zdravstvo u Vašoj županiji ili Službi za epidemiologiju Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo na telefonske brojeve: 01 4683 005 i 01 4683 004.

Sve upute građanima bit će objavljene u medijima preko priopćenja Povjerenstva za praćenje nove gripe A (H1N1) Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi.

Informacije koje se pojave u medijima, a koje ne dolaze iz gore navedenih izvora nisu provjerene, mogu biti potpuno pogrešne pa i štetne po zdravlje stanovnika.

PUTOVANJA

Svjetska zdravstvena organizacija, a u skladu s njome i naša zemlja, ne preporuča zbog situacije s novom gripom nikakva ograničenja u međunarodnom prometu ljudi i roba.

Jedino se savjetuje onima koji planiraju put u inozemstvo da ga, ukoliko su bolesni i imaju povišenu temperaturu, odgode do ozdravljenja.

Također se savjetuje ljudima koji se iz inozemstva planiraju vratiti u našu zemlju da put odgode, ukoliko su bolesni, do ozdravljenja.

Putnicima savjetujemo da se prije puta jave i u Cjepnu stanicu Epidemiološke službe Zavoda za javno zdravstvo radi savjetovanja s liječnikom i izbora odgovarajućih zaštitnih mjera.

PITANJA U VEZI HRANE

Obzirom da virus ove nove gripe ima između ostaloga i neke osobine gripe kod svinja u početku je ova gripa imala naziv "svinjska", koji se kasnije izmijenio u „pandemijska gripa“. Zbog toga se postavlja i pitanje sigurnosti svinjskog mesa za ljudsku prehranu.

Svinjsko meso pripremljeno na uobičajeni način tj. kuhano i pečeno, (a za svinjetinu kod nas odavno postoji pravilo da se treba temeljito peći ili kuhati) te također ispravno salamureno i sušeno svinjsko meso ne predstavlja opasnost za ljudsko zdravlje pa se ne treba bojati niti kupnje niti konzumacije svinjskog mesa. Takav je i službeni stav Svjetske zdravstvene organizacije.

Opće je pravilo da meso bolesnih životinja nije za ljudsku upotrebu, a to znači da meso svinja oboljelih od gripe ne bi ni trebalo biti pušteno u prodaju.

OSOBNE MJERE ZAŠTITE (NEFARMACEUTSKE) ZA SMANJENJE RIZIKA OD ZARAŽAVANJA GRIPOM I PRENOŠENJA GRIPE NA DRUGE OSOBE

U vrijeme dok ne postoji specifično cjepivo za određeni virus gripe, provedbom mjera osobne zaštite može se smanjiti rizik od zaražavanja gripom. Gripa je virusna bolest koja se prenosi s čovjeka na čovjeka prvenstveno kapljičnim putem prilikom kašljanja i kihanja ili posrednim kontaktom, putem ruku ili površina, s respiratornim izlučevinama osobe koja je zarazna. Preporuke koje slijede dijelom se temelje na dokazima dobivenima istraživanjima, a dijelom na prosudbi temeljenoj na epidemiološkom iskustvu.

OSOBNE MJERE ZAŠTITE OD ZARAZE

1. Izbjegavajte bliski kontakt s bolesnim osobama!

Osobe koje boluju od gripe imaju jedan ili više sljedećih simptoma: povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj, grlobolju, bolove u tijelu, glavobolju, zimicu i umor. Također valja izbjegavati i onaj manji broj bolesnika koji povraćaju i imaju proljev.

Budite udaljeni od bolesnika barem jedan metar (ako nije nužno prilaziti bolesniku) i izbjegavajte mjesta na kojima se okuplja veliki broj ljudi.

Ne posjećujte bolesnike ako nije nužno odnosno ako ne sudjelujete u njezi bolesnika.

2. Često perite ruke!

Često pranje ili dezinfekcija ruku smanjuje rizik od zaražavanja. Ruke trebate temeljito prati sapunom i tekućom vodom, pogotovo nakon kašljanja i kihanja. Dezinfekcijska sredstva za ruke na bazi alkohola smanjuju količinu virusa na kontaminiranim (zagađenim, uprljanim) rukama, ali pranje sapunom i vodom je djelotvornije.

Pranje ruku treba svaki puta trajati najmanje dvadesetak sekundi.

3. Izbjegavajte dodirivanje oči, usta i nosa!

Bolest se može prenijeti preko ruku s kontaminirane (zagađene) površine dodirivanjem oči, usta ili nosa.

OSOBNE MJERE ZA ZAŠTITU ČLANOVA OBITELJI I DRUGIH OSOBA U BLISKOM KONTAKTU AKO STE BOLESNI

1. Vodite računa o respiratornoj higijeni!

Respiratorna higijena obuhvaća mjere kojima se sprečava izlaganje drugih osoba izlučevinama iz usta i nosa oboljeloga, a koje mogu biti zarazne. Ako ste bolesni pri kašljanju i kihanju usta i nos morate prekriti papirnatom maramicom te je nakon toga baciti u koš za smeće (ne koristiti višekratno). Ako pri ruci nemate maramice i ako nemate mogućnost nakon toga odmah oprati ruke, bolje je usta i nos prekriti podlakticom nego dlanom.

2. Često perite ruke!

Pranje ili dezinfekcija ruku će zaštititi druge osobe od Vaših mikroorganizama. Pogotovo je važno temeljito oprati ruke sapunom i vodom nakon kihanja i kašljanja. Dezinfekcijska sredstva za ruke na bazi alkohola smanjuju količinu virusa na kontaminiranim (zagađenim, uprljanim) rukama, ali pranje sapunom i vodom je djelotvornije.

3. Ako ste bolesni ne idite u školu i na posao i ograničite kontakt s drugim osobama. Ostanite kod kuće!

Osim pridržavanja već opisanih higijenskih mjera, zdrave osobe trebaju se držati na udaljenosti od najmanje jednog metra od osobe koja ima simptome gripe. Odrasli koji su bolesni mogu inficirati ostale 5 dana od početka simptoma, a djeca su zarazna 7 dana od početka simptoma. Osoba je zarazna cijelo vrijeme dok traju simptomi.

MASKE ZA LICE

Nema dokaza da se zdravi ljudi mogu zaštititi od infekcije nošenjem maske za lice (kirurške maske) prilikom hodanja gradom, obavljanja svakodnevnih poslova i drugih aktivnosti za vrijeme trajanja sezonske gripe ili pandemije. Stoga epidemiolozi (uključujući i Svjetsku zdravstvenu organizaciju i Europski centar za nadzor nad zaraznim bolestima - ECDC) zdravim ljudima ne preporučuju upotrebu maski za lice u socijalnim kontaktima.

Upotreba maski za lice može doći u obzir kod bolesnih kako bi zaštili ostale u zajednici u uvjetima širenja virusa A (H1N1) među stanovništvom.

Upotreba maske za lice kod osoba koje imaju simptome gripe može pomoći u zadržavanju respiratornih izlučevina prilikom kašljanja ili kihanja i smanjiti rizik od infekcije u bliskim kontaktima. To može biti korisno u sljedećim situacijama:

- (a) ako putujete kući ili u bolnicu nakon razvoja simptoma;
- (b) ako vas njeguju kod kuće i
- (c) ako je zbog drugih okolnosti neizbježan bliski kontakt sa zdravim osobama.

Literatura:

Prilagođeni prijevod dokumenata Europskog centra za nadzor nad zaraznim bolestima (ECDC)

- 1) Personal protective measures (non-pharmaceutical) for reducing the risk of acquiring or transmitting human influenza*
- 2) Influenza A (H1N1) virus: how to protect yourself*

Prilagođeni prijevod dokumenata Svjetske zdravstvene organizacije

- 1) Clean hands protect against infection*
- 2) Advice on the use of masks in the community setting in Influenza A(H1N1) outbreaks*