



PANDEMSKA GRIPA

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Pandemska gripa

- je akutna okužba dihal in je podobna običajni sezonski gripi;
- povzroča jo virus influence A (H1N1)v, s katerim se do sedaj še nismo srečali, zato v kratkem času lahko zboli veliko število ljudi;
- prenaša se s kužnimi kapljicami, s tesnim stikom z obolelimi ter s posrednim stikom prek okuženih površin in predmetov;
- o prvih primerih so poročali na ameriškem kontinentu v začetku 2009, zdaj je razširjena po vsem svetu.

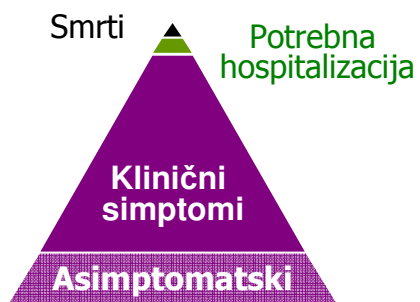
11. junija 2009 je SZO razglasila pandemijo gripe

Pandemos – *pandere* pomeni razprostranjen, razširjen

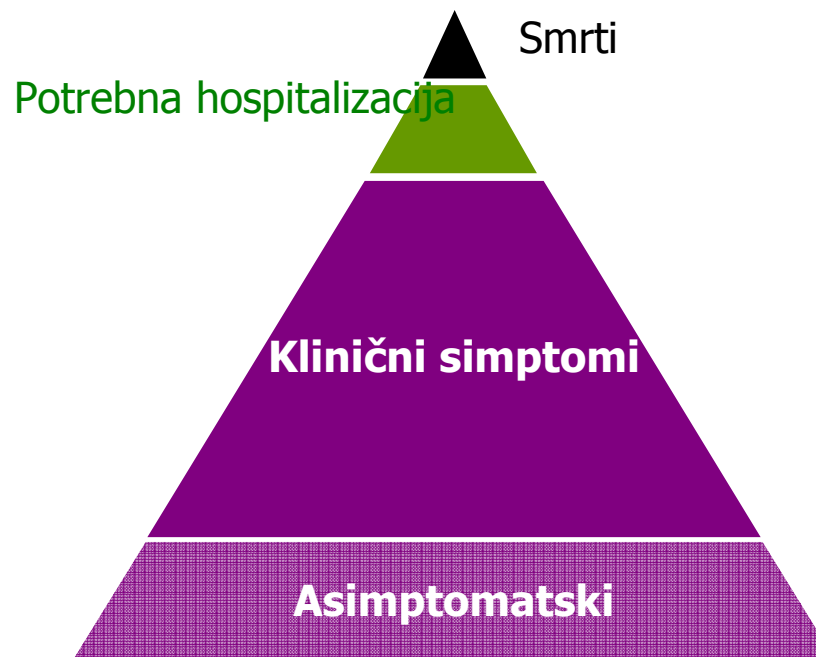
- okužba se je razširila na več celin
- pojavil se je nov povzročitelj gripe, s katerim se ljudje še niso srečali in so zato zanj dovzetni
- okuži se lahko veliko število ljudi, če ima povzročitelj dobre pogoje za širjenje
- običajno se pojavlja v več valovih, ki so si po svojih značilnostih med seboj lahko povsem različni

Primerjava sezonske in pandemske influence

Sezonska gripa

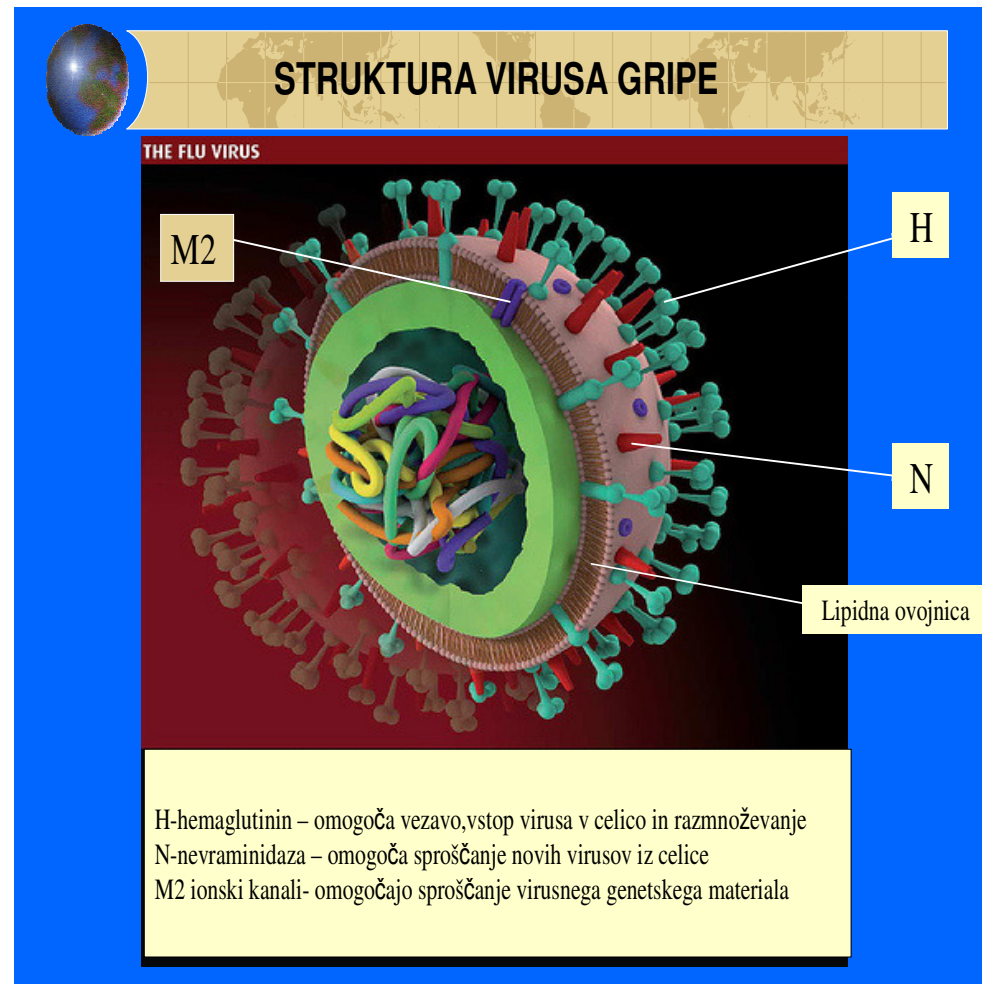


Pandemska gripa



Povzročitelj pandemske gripe

- Virus pandemske gripe je nov virus iz skupine gripe A (virus influenza A(H1N1)v)
- Vsebuje gene prašičjega, človeškega in ptičjega virusa influenza A
- Sprva so ga poimenovali virus prašičje gripe
- Poimenovanje je bilo napačno, saj ti virusi povzročajo bolezen prašičev



Virus influenza A (H1N1)v

Preživi lahko kratek čas na:

- trdnih površinah (plastika, kovina) 24 - 48 ur
- mehkih površinah (blago, papir, tkanina) 8 - 12 ur
- rokah - zelo kratek čas

Toda - v tem času, če nismo pazljivi, lahko virus z rokami prek oči, nosu ali ust sami vnesemo v telo

Prenos pandemske gripe

POT ŠIRJENJA

- na enak način kot običajna sezonska gripa - s kužnimi kapljicami, ki jih izločajo oboleli:
- nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju
- z neposrednim tesnim stikom (do 1 m) z obolelim (npr. poljubljanje, objemanje)
- s posrednim stikom prek okuženih površin in predmetov (kljuge, telefonske slušalke, tipkovnice, souporaba jedilnega pribora, kozarcev ...)

Prenos pandemske gripe

VSTOP VIRUSA

- neposredno in posredno (roke) na sluznice dihal in očesnih veznic

INKUBACIJSKA DOBA (čas od okužbe do pojava znakov bolezni): 1-7 dni, v povprečju pa 2-3 dni

KUŽNOST

- bolnik je najbolj kužen na začetku bolezni. Kužnost se s trajanjem bolezni zmanjšuje in po sedmih dneh praviloma preneha. Mlajši otroci in imunsko oslabljeni ljudje so kužni nekoliko dlje.

Znaki pandemske gripe

- mrazenje, povišana telesna temperatura;
 - glavobol, utrujenost;
 - suh kašelj, bolečine v žrelu;
 - zamašen nos ali izcedek iz nosu;
 - bolečine v mišicah in kosteh;
 - bruhanje, driska.
- Večina obolelih si brez posebnega zdravljenja opomore v tednu dni.
 - Težji potek bolezni: pljučnica, odpoved dihanja, lahko tudi smrt.
 - Poslabšanje osnovne, kronične bolezni.

Preprečevanje pandemske gripe

- Ukrepi za:
 - zmanjšanje tveganja za okužbo posameznika
 - preprečevanje širjenja
- Ukrepi morajo biti sorazmerni z resnostjo obolenja in s trenutnimi razmerami. Širjenje je možno zamejiti, povsem preprečiti pa se ga ne da.

Preprečevanje pandemске gripe – skrb za higieno

➤ Umivanje rok



z milom in vodo

➤ Čiščenje/pranje
površin in predmetov



z vodo in detergentom

Kdaj razkuževanje rok in površin?

Samo v posebnih okoliščinah:

- če ni možno umivanje z vodo in milom
- pri negi bolnikov.

Ukrepi za zmanjšanje tveganja za okužbo posameznika

➤ Redno si umivajte roke:

- vsaj 20 sekund temeljito z milom in speremo s toplo vodo;
- roke obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo;
- kadar nimamo možnosti umivanja rok, so učinkoviti tudi robčki, prepojeni z alkoholom.



Pogosto si z milom vsaj 20 sekund umivamo roke.



Z rokami se ne dotikamo oči, nosu in ust.

➤ Ne dotikajte se oči, nosu in ust!

Ukrepi za zmanjšanje tveganja za okužbo posameznika

- **Izogibajte se tesnemu stiku z zbolelimi**
 - osebi, ki ima znake bolezni, se ne približamo na manj kot en meter.
- **Čiščenje prostorov, predmetov in površin.**



Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki imajo znake bolezni.

Ukrepi za preprečevanje širjenja

- **Redno umivanje rok**
- **Ob kihanju in kašljanju:**
 - usta ali nos prekrijemo s papirnatim robčkom,
 - takoj po uporabi ga odvržemo v najbližji koš,
 - če papirnatega robčka nimamo, lahko kihnemo ali zakašljamo v zgornji del rokava.



Pogosto si z milom vsaj 20 sekund umivamo roke.



Ko kašljamo ali kihamo, vedno uporabimo papirnat robček in ga takoj odvržemo v smeti.

Ukrepi za preprečevanje širjenja

Imate znake pandemske gripe:

- Omejite stike z drugimi ljudmi
- Ostanite doma
- Po telefonu pokličite svojega izbranega zdravnika
- Upoštevajte navodila za nego na domu.



Če pri sebi opazimo bolezenske znake pandemske gripe, ostanemo doma in pokličemo osebnega zdravnika.

Če zbolimo ... kaj storimo zase?

- ostanemo doma, počivamo, uživamo zadosti tekočine
- po potrebi jemljemo zdravila za znižanje previsoke telesne temperature
- zdravila za preprečevanje kašlja lahko zmanjšajo nadležen, suh kašelj
- kapljice za nos ob nahodu bodo olajšale dihanje in izboljšale počutje
- posebno pozorni naj bodo tisti, ki imajo sladkorno bolezen, astmo, kronični obstruktivni bronhitis, bolezni srca in ožilja ter nosečnice, ki naj se ob prvih bolezenskih znakih nemudoma posvetujejo s svojim zdravnikom
- v primeru poslabšanja zdravstvenega stanja se takoj posvetujemo z izbranim zdravnikom.

Znaki poslabšanja zdravstvenega stanja – ODRASLI

- dihajo s težavo, jih duši, imajo hude bolečine v prsih
- ustnice postanejo modre ali vijolične
- izkašljujejo gnoj ali krvavo sluz
- na vodo hodijo redkeje, urina je malo in je temne barve
- postanejo omotični, počasni, zaspani, zmedeni, na vprašanja zmedeno odgovarjajo

Znaki poslabšanja zdravstvenega stanja – OTROCI

- težko, hitro in neredno dihanje
- sliši se piskanje pri dihanju
- imajo modro ali vijolično obarvane ustnice
- imajo telesno temperaturo več kot 39°C
- pogosto bruhanje
- opazni so znaki izsušitve: omotičnost, redko uriniranje, malo urina, so zmedeni, zaspani, neodzivni

Napotki za nego bolnika na domu

(več na <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=1818>)

- pred tesnim stikom z bolnikom (bližje kot 1 meter), si nadenemo kirurško masko
- po uporabi masko na pravilen način snamemo:
 - primemo za trakce, ne za del, ki pokriva usta in nos
 - odvržemo v vnaprej pripravljeno plastično vrečo
 - umijemo si roke z vodo in milom
- bolnik naj si nadene masko, če uporablja skupne bivalne prostore ali če se zadržuje v bližini drugih ljudi
- posteljnine, jedilni pribor in posode, ki jih bolnik uporablja, peremo z običajnimi gospodinjskimi detergenti
- pogosto si umivamo roke

Cepljenje

- je eden najučinkovitejših zaščitnih ukrepov
- še zlasti je priporočljivo za osebe, ki imajo večje tveganje za težji potek bolezni
- cepiva proti sezonski gripi ne ščitijo pred pandemsko gripo
- izdelano je pandemsko cepivo, ki ga bo država nabavila za ciljne skupine

POSEBNE SKUPINE

- Vzgojnoizobraževalni zavodi
- Podjetja
- Popotniki

PODJETJA

- Kaj lahko vsak zaposleni naredi za učinkovito preprečitev širjenja pandemske gripe
- Kaj lahko vsak delodajalec naredi za preprečitev širjenja pandemske gripe
- Izdelava načrta za delovanje organizacije v času večjega števila obolelih

Kaj lahko vsak zaposleni naredi za preprečevanja širjenja pandemske gripe?

- Zaposleni, ki zbolijo s simptomi gripe, ostanejo doma in se po telefonu posvetujejo s svojim izbranim zdravnikom.
- Dosledno izvaja higieno rok ter higieno kašljanja, kihanja in smrkanja.
- Izogiba se dotikanja oči, nosu in ust z rokami.
- Izogiba se tesnim stikom z ljudmi (manj kot en meter), ki kažejo znake okužbe.

Kaj lahko vsak delodajalec naredi za preprečitev širjenja pandemske gripe?

- Vse zaposlene obveščajte o najnujnejših preventivnih ukrepih preko oglasne table, z letaki, plakati, po elektronski pošti.
- Zaposlenim omogočite možnost rednega umivanja rok z milom in toplo vodo. Te prostore opremite z zadostno količino papirnatih brisač in mila.
- Poskrbite za redno čiščenje vseh delovnih površin.
- Vsak, ki kaže znake pandemske gripe, naj zapusti delovno organizacijo. Tako boste omejili nadaljnje širjenje virusa pandemske gripe med zaposlenimi. Če narava dela to dopušča, lažje zbolelim omogočite, da delajo doma.
- Spremljajte obvestila o možnostih cepljenja in informacije podajte tudi zaposlenim.

POPOTNIKI

- Potovanj v tujino ne odsvetujemo
- Potrebno je dosledno upoštevati vsa navodila in priporočena higienska ravnanja
- Napotki pred potovanjem
- Med potovanjem
- Če smo bolni ali sumimo, da smo okuženi z novim virusom gripe