

PREPORUKE ZA SUZBIJANJE NOVOG GRIPA AH1N1

Dokazi trenutno ukazuju na to da je glavni način prenosa novog virusa Influenca A (H1N1) sa čoveka na čoveka putem respiratornih kapljica koje se izbacuju tokom govora, kihanja ili kašljanja.

Svaka osoba u blizini od otprilike jednog metra od osobe sa simptomima gripa (groznica, kihanje, kašljanje, slinav nos, drhtavica, bol u mišićima) nalazi se u opasnosti od izlaganja potencijalno zaraznim respiratornim kapljicama.

Studije o merama za sprečavanje širenja respiratornih virusa koje su sprovedene u zdravstvenim ustanovama ukazuju na to da se širenje gripa može umanjiti upotrebom maski. Uz preporuke o načinu korišćenja maski u zdravstvenim ustanovama nalaze se i informacije o dodatnim merama koje mogu imati uticaj na njihovu delotvornost, kao što je pravilnik o upotrebi, zalihama i načinu uklanjanja. S druge strane, u društvenom okruženju, posebno na otvorenom prostoru (za razliku od zatvorenog prostora, u blizini osoba sa simptomima gripa) delotvornost nošenja maski nije potvrđena.

Uprkos tome, mnogo ljudi može poželeti da nosi masku u svom domu ili društvenom okruženju, posebno ukoliko su u blizini osoba sa simptomima gripa (na primer, ukoliko neguju članove porodice). Uz to, nošenje maske može pomoći osobi sa simptomima gripa da pokrije usta i nos kako bi sprečila širenje respiratornih kapljica, mera koja je sastavni deo etikecije kašljanja.

S druge strane, nepravilna upotreba maski može povećati rizik od prenošenja zaraze. Ukoliko se maske upotrebljavaju, trebalo bi da ta mera ide pod ruku sa drugim opštim merama zaštite protiv širenja gripa među ljudima, kao što je obuka o pravilnoj upotrebi maski, kulturnoj, kao i ličnoj uvidavnosti.

Od važnosti je upamtiti da se sledeće opšte mere zaštite mogu pokazati značajnijim u sprečavanju širenja gripa od nošenja maske.

Preporuke zdravim osobama:

Držite se na razdaljini od najmanje jednog metra od osoba sa simptomima gripa. Takođe:

- uzdržavajte se od dodirivanja usta i nosa;
- redovno perite ruke sapunom i vodom, ili sredstvom za pranje ruku na bazi alkohola, posebno ukoliko dodirujete usta, nos i druge površine koje su možda zaražene;
- smanjite na najmanju moguću meru vreme koje provodite u blizini ljudi koji su možda bolesni;
- smanjite na najmanju moguću meru vreme koje provodite u okruženju prepunom sveta;
- poboljšajte protok vazduha u prostoru u kojem živite tako što ćete što više otvarati prozore.

Preporuke osobama sa simptomima gripa:

- ostanite kod kuće ukoliko se ne osećate dobro i pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih organizacija;
- koliko god je moguće, držite se podalje od zdravih osoba (najmanje jedan metar);
- pokrijte maramicom usta i nos kada kašljete ili kijate kako biste sprečili širenje respiratornih sekreta. Uklonite ili operite upotrebljenu maramicu odmah nakon upotrebe. Operite ruke odmah po dodiru sa respiratornim sekretima.
- poboljšajte protok vazduha u prostoru u kojem živite tako što ćete što više otvarati prozore.

Pravilna upotreba i uklanjanje maski od suštinske je važnosti kako bi one bile delotvorne, kao i da bi se izbeglo povećanje rizika od prenosa zaraze usled nepravilnog korišćenja. Sledeća uputstva o pravilnom korišćenju maski izvedena su iz praksi zdravstvenih ustanova:

- pažljivo stavite masku preko usta i nosa, i čvrsto je zavežite kako biste što više smanjili otvore između lica i maske
- uzdržavajte se od dodirivanja maske dok je nosite
- kada god dodirnete korišćenu masku (kada je skidate ili perete, na primer), operite ruke vodom i sapunom, ili sredstvom za pranje ruku na bazi alkohola
- čim maska postane vlažna, zamenite je novom, čistom, suvom maskom
- ne koristite više puta maske za jednokratnu upotrebu
- čim skinete masku za jednokratnu upotrebu, uklonite je na odgovarajući način.

Iako su umesto standardnih medicinskih maski u upotrebi često i određene alterativne vrste zaštite (maska od tkanine, šal, papirna maska, krpa umotana preko nosa i usta), ne postoji dovoljno dostupnih podataka o njihovoj delotvornosti. Ukoliko koristite tu vrstu zaštite, trebalo bi da to činite jednokratno - osim kada je reč o maski od tkanine, koju bi između svake upotrebe trebalo temeljno oprati (običnim deterdžentom na normalnoj temperaturi). Maske treba ukloniti odmah nakon staranja o bolesniku. Ruke treba oprati odmah nakon skidanja maske.

Upozoravajući simptomi: površno/plitko disanje tokom fizičke aktivnosti ili tokom odmora, otežano disanje, plavetnilo/cijanoza, krvav ili obojen sputum (sluz), bol u grudima, pogoršanje mentalnog statusa, visoka temperatura tokom tri dana, nizak krvni pritisak. Kod dece, to su brzo ili otežano disanje, ne postoji zainteresovanost za igru ili je ona mala, gubitak živahnosti, otežano ustajanje.

Osnovne mere prevencije: odstojanje od najmanje metar od drugih osoba, provetravanje prostorija, higijena ruku, higijena disajnih puteva koja podrazumeva pokrivanje nosa i usta prilikom kašljanja maramicom koju posle upotrebe treba baciti, a ruke oprati tekućom vodom i sapunom.