



PANDEMSKA GRIPA

GRADIVO ZA VZGOJNOVARSTVENE ZAVODE

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

29. avgust 2009

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

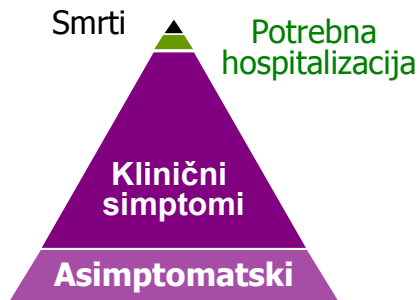
- okužba se je razširila na več celin
- pojavil se je nov povzročitelj gripe, s katerim se ljudje še niso srečali in so zato zanj dovzetni
- okuži se lahko veliko število ljudi, če ima povzročitelj dobre pogoje za širjenje
- običajno se pojavlja v več valovih, ki so si po svojih značilnostih med seboj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

Namen

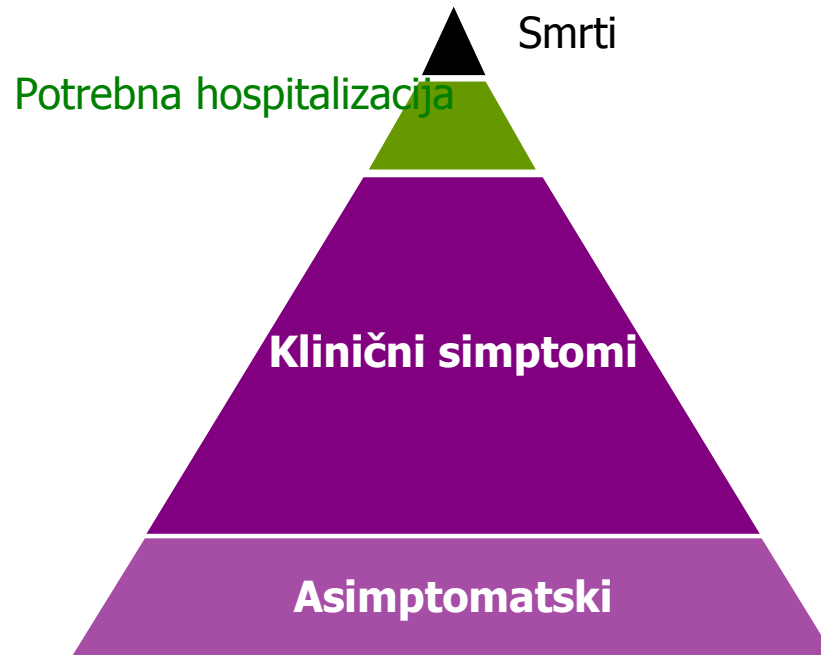
- Seznanitev otrok, zaposlenih v vzgojnoizobraževalnih zavodih in staršev, s:
 - pandemsko gripo
 - preventivnimi ukrepi na splošno
 - preventivni ukrepi v šolskem kolektivu

Primerjava sezonske in pandemske influence

Sezonska gripa

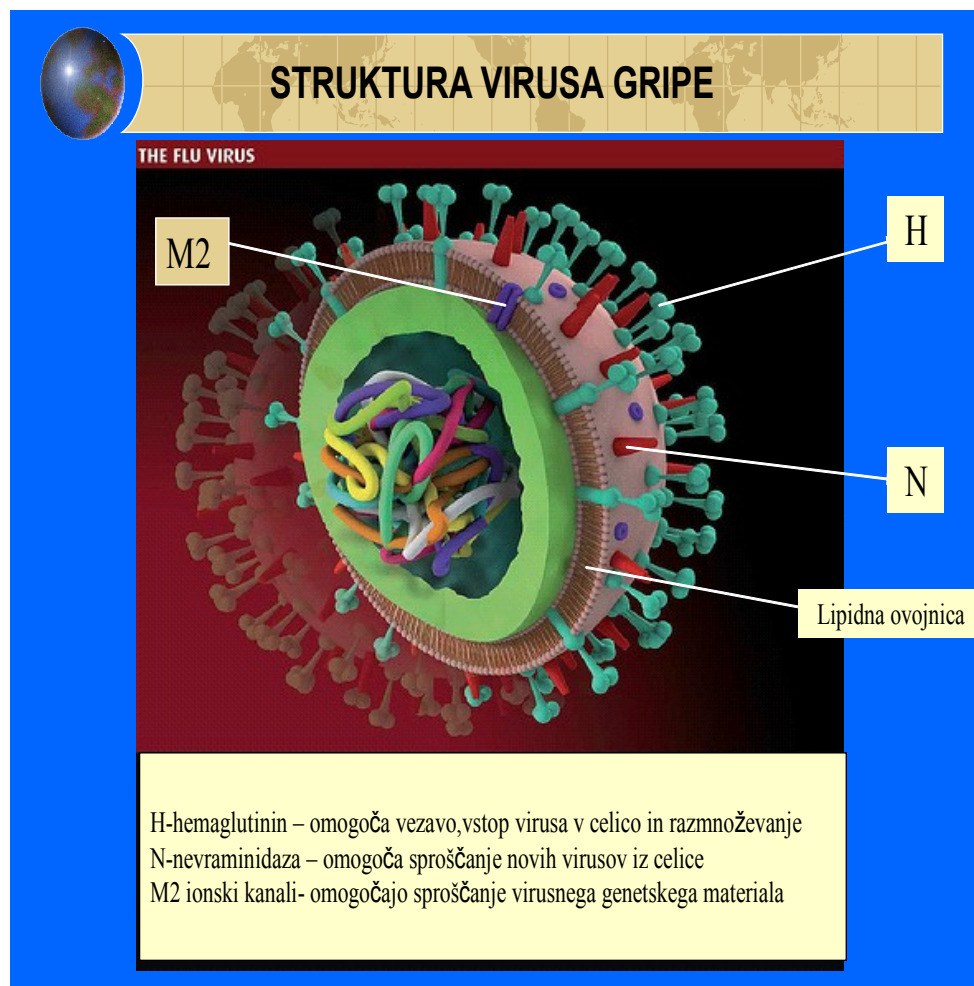


Pandemska gripa



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 influence 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 pandemске 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, bolezen 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 bruhamo
- 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

Pandemska gripa in zavod

- Otroci imajo večje tveganje za okužbo zaradi nezavedanja tveganj in mladostniškega načina druženja v kolektivu in v drugih okoljih.
- Otroci so prenašalci bolezni, saj jo zanesejo v kolektiv in tudi v domače okolje.
- Ukrepe mora odgovorno izvajati vsak otrok in zaposleni, vzgojnoizobraževalni zavodi pa morajo zagotoviti pogoje za to.

Izvajanje higienskih ukrepov

- Zaposleni morajo biti seznanjeni z ukrepi za preprečevanje pandemske gripe (umivanje rok, čiščenje, higiena kašlja).
- Otroke se seznanja s higienskimi ukrepi in spodbuja k umivanju rok ter higieni kašlja in kihanja.
- Zaposleni naj s svojim ravnanjem dajo otrokom dober zgled.
- Za zdaj niso potrebne spremembe pri izvajanju učnega in vzgojnoizobraževalnega procesa (šolski izleti, proslave, umivanje zob itd.).
- Sklep o zaprtju zavoda zaradi preprečevanja širjenja pandemske gripe bo sprejet na osnovi dogovora s pristojnimi javnozdravstvenimi službami.

Izvajanje higienskih ukrepov

- Zavod poskrbi za zadostno število umivalnikov z milom in s papirnatimi brisačami ter koši, ki se jih redno prazni.
- Ob umivalnike se namesti plakate z navodili za pravilno umivanje rok. Na mestih, kjer ni možnosti umivanja rok, se namesti razkužila za roke z navodili za njihovo uporabo.
- Razrede in prostore se pogosto prezračuje.
- Za čiščenje prostorov in površin se uporablja običajna čistila in detergente ter čisti po vpeljanem postopku. Uporaba UV-luči ni smiselna.
- Pogosteje se čisti površine, ki se jih dotika z rokami (kljuge, ograje, tipkovnice, telefonski aparati ...).

Ukrepi pri zbolelih za pandemsko gripo – zaposleni

- ostanejo doma
- če zbolijo na delovnem mestu, obvestijo nadrejeno osebo in zapustijo delovno mesto
- o svoji bolezni in nadaljnjih ukrepih se posvetujejo z izbranim zdravnikom
- zboleli za pandemsko gripo se na delovno mesto praviloma vrnejo po preteku 7 dni ~~oziroma pozneje~~, če tako ~~presod~~ izbrani zdravnik
- če so bili zaposleni v stiku z bolnim učencem oziroma z bolnikom v domačem ali drugem okolju in niso zboleli, svoje delo opravljajo naprej

Ukrepi pri zbolelih za pandemsko gripo – otroci

- bolan otrok ne sodi v kolektiv
- če otrok zboli v šoli ali vrtcu, je treba takoj obvestiti starše ali skrbnika
- do prihoda staršev se otroka loči od ostalih otrok
- starše je treba opozoriti, da se o nadaljnjih ukrepih pri otroku posvetujejo z otrokovim zdravnikom
- otrok, ki ima pandemsko gripo, naj se ne vrne v kolektiv prej kot v sedmih dneh od začetke bolezni oziroma še pozneje, če tako presodi izbrani zdravnik

Zaključek

- IVZ in MZ bosta spremljala razmere ter ocenjevala resnost in razširjenost pandemske gripe
- Vzgojnoizobraževalni zavodi naj pripravijo načrte, v katerih predvidijo svoje delovanje in organizacijo pouka v primeru velike odsotnosti učencev in ob manjšem številu zaposlenih.
- Smernice in priporočila se bodo posodabljali glede na razvoj dogodkov.
- Sprotno bosta osveževani spletni strani www.ivz-rs.si in www.ustavimogripo.si.