

# PRIPOROČILA ZA UKREPANJE OB POJAVU PANDEMSKE GRIPE

**Povezave:**

[www.ivz-rs.si](http://www.ivz-rs.si)

## KAJ JE GRIPA?

Gripa je ena izmed najbolj pomembnih akutnih okužb zgornjih dihal. Virusi influence so odgovorni za znatno obolevnost in smrtnost pri otrocih.

Gripo povzročajo virusi gripe A, B in C. Tipa A in B povzročata epidemije respiratornih obolenj, ki se običajno pojavijo vsako zimo. Tip C se loči od ostalih dveh po tem, da povzroča zelo blage kapljične okužbe in ne vpliva bistveno na obolevnost prebivalstva. Virusi gripe se stalno spreminjajo, običajno preko mutacij. Posledica tega je, da so ljudje skozi vse življenje občutljivi za te okužbe. Po vsaki okužbi človek sicer razvije protitelesa, ki pa niso več učinkovita v naslednji sezoni za antigensko spremenjen virus.

Virusi gripe A se spreminjajo na dva načina: majhne antigenske spremembe, ki za populacijo nimajo usodnih posledic in velike antigenske spremembe, kjer se pojavi popolnoma nov tip virusa, ki pa ima običajno za posledico velike pandemije ali celo pandemijo, saj ljudje proti spremenjenemu tipu virusa nimajo nikakršnih zaščitnih protiteles.

Tako poznamo tri pandemije, ki so bile posledica velikih antigenskih sprememb:

**1918-1919 »Španska gripa« tip A (H1N1)** – znana po tem, da je do sedaj zahtevala največ smrtnih žrtev in to predvsem ljudi v srednjih letih in manj otrok in starih ljudi;  
**1957- 1958 »Azijska gripa« tip A (H2N2)** – veliko bolnih, vendar smrtnost običajna;  
**1968-1969 »Hong – Kongška« tip A (H3N2)** – od vseh treh najmanjša smrtnost

Virus gripe se prenaša kapljično, zato te okužbe uvrščamo med kapljične infekcije, za katere je značilno, da se prenašajo na kratko razdaljo neposredno s kužnimi kapljicami in posredno s kontaktom s površinami in predmeti. Virus po vstopu v telo povzroči okužbo dihal. Za razliko od številnih virusov, ki tudi povzročajo okužbo dihal, je klinična slika gripe običajno težja in prav tako njene posledice.

Druga značilnost gripe je, da se v ugodnih okoliščinah za kroženje virusov obolenja pojavijo v obliki epidemije. Ugodne okoliščine pomenijo ustrezne podnebne razmere (zima), zadostno število občutljivih prebivalcev, ter prisotnost ustreznega virusa.

Za gripo lahko zboli vsak, tako otroci, kot odrasli, kajti dovzetnost za gripo je splošna.

## KAJ JE PANDEMSKA GRIPA ?

Pandemska gripa je okužba zgornjih dihal, ki jo povzroča nov virus influence A(H1N1)v.

Nov virus influence A(H1N1)v vsebuje gene prašičjega, človeškega in ptičjega virusa influence A. Sprva so ga poimenovali virus prašičje gripe. Poimenovanje je bilo napačno, saj virusi prašičje gripe povzročajo akutno bolezen dihal prašičev in ne ljudi.

Pandemska gripa je podobna običajni sezonski gripi. Ker se s tem novim virusom do sedaj še nismo srečali, smo za okužbo dovzetni vsi, zato zbolijo večje število ljudi kot pri običajni sezonski gripi, virus se hitreje širi in v kratkem času zbolijo veliko število ljudi.

O prvih primerih pandemske gripe, ki jo povzroča virus influence A(H1N1)v, so poročali na ameriškem kontingentu v začetku leta 2009. V manj kot dveh mesecih se je razširila po vseh celinah, zato je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila pandemijo. Izraz pandemija izhaja iz latinske besede *pandere*, kar pomeni razprostranjen, razširjen.

## **KAKO SE PRENAŠA IN BOLEZENSKI ZNAKI**

### ***Kako se prenaša ?***

Pandemski virus gripe se prenaša enako kot virus sezonske gripe.

- s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju,
- z neposrednim tesnim stikom z obolelim (poljubljanje),
- s posrednim stikom z okuženimi površinami in predmeti (kljuge, telefonske slušalke, jedilni pribor, kozarci... )

### ***Kako bolezen prepoznamo (bolezenski znaki?)***

Bolezni znaki pandemske gripe so :

povišana telesna temperatura,

suh kašelj,

bolečine v žrelu,

zamašen nos ali izcedek iz nosu,

bolečine v mišicah in kosteh,

glavobol,

mrazenje,

utrujenost,

bruhanje,

driska.

# **IZVAJANJE HIGIENSKIH UKREPOV ZA ZMANJŠEVANJE ŠIRJENJA**

Zaposleni morajo biti seznanjeni z ukrepi za preprečevanje širjenja pandemske gripe (higiena rok, higiena kašlja) ter s svojim ravnanjem dajati dober zgled otrokom.

Otroke, šolarje in dijake se seznanja z ukrepi za preprečevanje širjenja pandemske gripe ter jih spodbuja k umivanju rok in higieni kašlja, kihanja. Uporabi se zloženke, plakate in druge predstavitve.

Poskrbi se za zadostno število umivalnikov z milom in papirnatimi brisačami.

Ob umivalnike se namesti plakate z navodili za pravilno umivanje rok.

Na mestih, kjer ni možnosti umivanja rok se namesti razkužila z navodili za njihovo uporabo.

Razrede in prostore, kjer se otroci zadržujejo se pogosto prezračuje.

Za čiščenje prostorov in površin se uporablja običajna čistila in detergente ter čisti na način in po postopku, ki je vpeljan v zavodu.

Pogosteje in skrbneje se čisti površine, ki se jih otroci in zaposleni pogosteje dotikajo z rokami (kljuge, ograje, tipkovnice....).

## **UKREPI PRI OBOLELIH UČENCIH IN ZAPOSLENIH**

### **Ukrepi pri učencih zbolelih za pandemsko gripo**

Bolan otrok ne sodi v šolo ali vrtec.

Če otrok zboli v šoli ali vrtcu, je potrebno takoj obvestiti starše ali skrbnika.

Do prihoda staršev se otroka loči od ostalih otrok.

Starše je potrebno opozoriti, da se o nadaljnih ukrepih pri otroku posvetujejo z otrokovim zdravnikom.

Otrok, ki ima pandemsko gripo ne sme v šolo 7 dni, oziroma do ozdravitve.

### **Ukrepi pri zaposlenih zbolelih za pandemsko gripo**

Vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni, ki zbolijo ostanejo doma in o tem obvestijo odgovorno osebo v zavodu

Če vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni zbolijo na delovnem mestu, o tem obvestijo odgovorno osebo in zapustijo delovno mesto

O svoji bolezni in nadaljnjih ukrepih se posvetujejo z izbranim zdravnikom

Odgovorna oseba zavoda poskrbi za nadomestilo na delovnem mestu

Zaposleni, ki so zboleli za pandemsko gripo se vrnejo na delovno mesto po preteku 7 dni oziroma po ozdravitvi

Vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni, ki so bili v stiku z bolnim učencem in niso zboleli, naj svoje delo normalno opravljajo naprej

Vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni, ki so bili v stiku z bolnikom v domačem ali drugem okolju in niso zboleli, naj svoje delo normalno opravljajo

Nosečnice se o tveganju za pandemsko gripo na delovnem mestu in nadaljnjih ukrepih posvetujejo z izbranim ginekologom

## **Zapiranje vzgojno-izobraževalnih zavodov**

Zapiranje vzgojno-izobraževalnih zavodov praviloma ni sorazmeren niti primeren preventivni ukrep. V primeru zaprtja mora biti zagotovljeno, da se otroci ne bodo zaradi tega znašli v drugih okoljih, kjer bodo prav tako izpostavljeni okužbi. Zaradi zapiranja šol bi veliko staršev izostalo z dela, kar bi pomembno prispevalo k že tako velikemu absentizmu in izpadu zaposlenih.

Samo ukrep zapiranja šol, brez izvajanja drugih preventivnih ukrepov ni dopusten niti učinkovit.

Preden se sprejme odločitev za zaprtje šole z namenom preprečevanja okužbe, se mora pretehtati vse druge možnosti, med njimi združevanje učencev ali zaprtje samo posameznih razredov.

Pri odločitvi o zaprtju šole se mora dobro pretehtati vse prednosti in slabosti tega ukrepa, predvsem z vidika zaščite in zdravja otrok. Sklep o zaprtju šole zaradi preprečevanja širjenja pandemske gripe naj bo sprejet na osnovi dogovora s pristojnimi javnozdravstvenimi službami.

### ***Kako zmanjšamo tveganje za okužbo?***

#### **Z rednim umivanjem rok**

- roke si vsaj 20 sekund temeljito umivamo z milom in speremo s toplo vodo.

- roke obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo.

Kadar nimamo možnosti umivanja rok lahko uporabimo robčke z alkoholnim razkužilom.



Pogosto si z milom vsaj  
20 sekund umivamo roke.

**Z rokami se čim manj se dotikajmo oči, nosu in ust**



Z rokami se ne  
dotikamo oči,  
nosu in ust.

***Pravilno umivanje rok z vodo in milom***

1.



Roke zmočimo in z milom pokrijemo celotno površino rok

2.



Drgnemo dlan ob dlan, desno dlan z levim hrbtiščem in med prsti  
15-20 sekund

3.



Roke dobro speremo s toplo vodo

4.



in obrišemo s papirnato brisačo za enkratno uporabo. Pipo zapremo s pomočjo brisače, ne da bi se dotaknili površine pipe.

## **Higiena kašlja**

### **Ob kašljanju in kihanju:**

- usta ali nos prekrijemo s papirnatim robčkom, ki ga takoj po uporabi varno odvržemo v najbližji koš.

Če papirnatega robčka nimamo, kihnemo ali zakašljamo v zgornji del rokava.



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

## **KAJ STORIMO, KO ZBOLIMO IN OSPANEMO DOMA?**

### **Kaj storimo, ko zbolimo?**

**Če ste bolni ali sumite, da ste okuženi z novim virusom 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.

### ***Kaj storimo ko zbolimo in ostanemo doma?***

**Počivamo in uživamo zadosti tekočine (vodo, čaj, druge tople ali hladne napitke)**

**Pogosto prezračujemo bivalne prostore.**

**Po potrebi jemljemo zdravila za znižanje previsoke telesne temperature**

**POZOR!** Otroci in mlajši od 8 let aspirina (acetilsalicilne kisline), zaradi možnih zapletov (pojav Reyevega sindroma), ne smejo jemati. Za otroke je najbolj primeren paracetamol.

**Nadležen in suh kašelj zmanjšajo s sirupi ali tabletami proti kašlju.**

**Kapljice za nos nam bodo olajšale dihanje in izboljšale počutje.**

**Pozorni moramo biti na poslabšanja zdravstvenega stanja:**

Nosečnice in bolniki, ki imajo sladkorno bolezen, astmo, kronični obstruktivni bronhitis, bolezn srca in ožilja, naj se ob prvih bolezenskih znakih ali poslabšanju osnovne bolezni takoj posvetujejo s svojim zdravnikom.

**Ob znakih poslabšanja bolezni se takoj posvetujmo z zdravnikom!**

**Znaki poslabšanja pri odraslih:**

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

**Znaki poslabšanja pri otrocih:**

- težko dihajo že pri majhni telesni aktivnosti,
- hitro in neredno dihajo,
- imajo bolečine in piskanje pri dihanju,



- imajo temperaturo več kot 39°C
- bruhaajo več kot 4 ure ali pogosto bruhaajo
- imajo modre ali vijolično obarvane ustnice
- imajo znake izsušitve: vdrta možganska mečava (fontanela), omotičnost, redko uriniranje, malo urina
- prisotna je zmedenost, zaspanost, neodzivnost