

Kaip apsisaugoti nuo kiaulių gripo?



Priešgaistrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos, reaguodamas į šiuo metu žiniasklaidoje pasirodžiusius pranešimus apie nustatytus naujo tipo gripo viruso A(H1N1) sukeltus žmonių susirgimus Lietuvoje, taip pat nepalankiai besiklostančią epidemiologinę situaciją Ukrainoje ir kitose kaimyninėse šalyse bei vadovaudamasis Valstybės valdymo institucijų, įstaigų, apskričių viršininkų administracijų, savivaldybių ir kitų asmenų pasirengimo gripo pandemijai planų (priemonių planų) rengimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2009 m. vasario 26 d. įsakymu Nr. V-141 (Žin., 2009, Nr. 27-1079), teikia informaciją apie gripo viruso plitimą ribojančias priemones:

- kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo bei rankų higienos laikymąsi;
- saugaus atstumo laikymąsi;
- asmeninių apsaugos priemonių naudojimą;
- tinkamą elgesį susirgus gripu.

Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo bei rankų higienos laikymasis

Gripo virusas paprastai plinta oro lašeliniu būdu. Čiaudint ar kosint susidarantys lašeliai patenka ant virusui imlių žmonių viršutinių kvėpavimo takų gleivinės. Užkratas taip pat gali būti perduodamas per kontaktą su kvėpavimo takų išskyromis (pvz., liečiant daiktus arba paviršius, kuriuose yra virusas, paskui liečiant savo akis, nosį ar burną).

Suaugusieji paprastai gali užkrėsti kitus žmones vieną dieną prieš gripo simptomų pasireiškimą ir iki penkių dienų nuo simptomų pradžios. Vaikai gali užkrėsti kitus dešimt ir daugiau dienų nuo simptomų atsiradimo.

Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketas bei rankų higiena – paprastos ir efektyvios priemonės, sumažinančios gripo viruso plitimą.

Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo taisyklės:

- kosint ar čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su nosine (geriau vienkartine), nususinti;
- jei nosinės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės linkį, skverną).
- neužsidengti burnos ar nosies delnu;
- nosiai valyti ar išsišnypšti naudoti vienkartinės nosines, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas;
- nekosėti ir nečiaudėti kitų žmonių draugijoje – išeiti į kitą vietą;
- neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę;
- vengti kontakto su didelės gripo komplikacijų rizikos grupės žmonėmis: mažais vaikais, nėščiosiomis, pagyvenusiais ligotais žmonėmis;
- sveikas asmuo, atsidūręs kito asmens kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaukyti kvėpavimą.

Rankų higienos taisyklės:

- plauti rankas kuo dažniau;
- plauti rankas prieš valgį;
- plauti rankas palietus galimai užkrėstą daiktą;
- vengti kontakto su daiktais, kuriais keičiamasi (pinigais, bilietais ir kt.): mūvėti pirštines, atsiskaityti taip, kad nereikėtų grąžos, atsiskaityti mokėjimo kortele, naudotis ne vienkartiniais, o daugkartiniais transporto bilietais;
- palietus galimai užkrėstą daiktą, neliesti rankomis savo nosies ar burnos, netrinti akių;

- jei rankos suterštos kvėpavimo takų išskyromis, jos plaunamos muilu ir vandeniu; Prie kriauklių (praustuvų) turi būti rankų plovimo priemonių.
- Kuo dažniau vėdinti ir valyti patalpas.

Turėtų būti imtasi tokių higienos priemonių kaip:

- vengti artimo kontakto su sergančiais žmonėmis. Sergant laikytis atstumo nuo kitų žmonių, kad jų neužkrėstumėte;
- stengtis laikytis didesnio nei 1 m atstumo nuo kitų;
- riboti asmeninių susitikimų skaičių, pirmenybę teikti bendravimui telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis;
- vengti masinio susibūrimo vietų;
- plauti rankas su muilu ir vandeniu, ypač po to, kai nusičiaudima ar kosėjama. Alkoholio turintys skysčiai taip pat gali būti naudojami. Rankas plauti ne trumpiau kaip 15-20 sekundžių, jei įmanoma dezinfekuokite rankas;

1. Numaukite žiedus ir sudrėkinkite rankas vandeniu	2. Naudokite dezinfekcinį skystį iš dozatoriaus	3. Patrinkite delnu, kad skystis putotų
		
4. Patrinkite pirštais	5. Kruopščiai nuplaukite krumplius ir išorinę rankų pusę	6. Išplaukite tarpupirščius
		
7. Patrinkite pirštų galus į delno vidurį	8. Nuplaukite rankas šiltu vandeniu	9. Nusausinkite rankas popieriniu rankšluosčiu, užsukite čiaupą ir ant rankenos uždėję popierinį rankšluostį atidarykite duris
		

- esant galimybei, naudoti asmens apsaugos priemones.

Aktualią informaciją apie virusą, jo paplitimą ir rekomendacijas galima rasti:

<http://www.sam.lt/index.php/1318069766>

<http://www.urm.lt/index.php?-988379657>

<http://www.ulpkc.lt/ulpkc.imuno.php>

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

http://ecdc.europa.eu/en/health_content/Articles/article_20090426.aspx

<http://www.cdc.gov/swineflu/>

<http://www.essc.sam.lt>