

*Mojše
Zdravje*



Konec marca in v začetku aprila 2009 so na ameriškem kontinentu odkrili prve primere okužbe ljudi z virusom gripe A (H1N1)v.

Novi virus se je začel širiti tudi na druge celine, zato je Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) 11. junija 2009 razglasila 6. stopnjo pandemske pripravljenosti.

Mi pa trenutno najaktualnejši temi posvečamo tokratno številko e-novičk.

Izdaja



Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana
Zaloška cesta 29, 1000 Ljubljana
www.zzv-lj.si

Letnik IV, št. 5

PANDEMSKA GRIPA

Pandemska gripa je akutna okužba dihal, ki jo povzroča virus gripe A (H1N1)v. Ker se naš imunski sistem do zdaj še ni srečal z virusom pandemske gripe, je verjetnost okužbe večja, kot pri sezonski gripi. Zato lahko pričakujemo, da bo v kratkem času zbolelo veliko število ljudi.

Način prenosa

Pandemska gripa se širi na enak način kot običajna sezonska gripa, največkrat kapljično. Kužne kapljice se prenašajo s kašljanjem, kihanjem ali govorjenjem, lahko pa se okužimo tudi z dotikanjem onesnaženih površin. Virus na naših rokah preživi zelo kratek čas, vendar ga v tem času, če nismo pazljivi, lahko prek oči, nosu ali ust vnesemo v telo. Zato je za zaščito zelo pomembno odgovorno ravnanje, zlasti da upoštevamo ustrezne higienske navade.

Znaki bolezni

Pandemska gripa povzroča enake bolezenske znake kot sezonska gripa, razlikuje pa se v številu obolelih, ki je pri pandemski gripi bistveno večje. Po do zdaj znanih podatkih bi lahko za pandemsko gripo zbolelo od 25 do 30 odstotkov prebivalstva. Podatki tudi kažejo, da je smrtnost višja kot pri običajni gripi (v ZDA 0,4 %, v Veliki Britaniji 0,3 %). Večina smrtnih primerov je bila posledica zapletov pri ljudeh z drugimi kroničnimi boleznimi (pljučne, srčno-žilne ...).

Kužnost

Virus gripe A (H1N1)v, lahko zunaj človeškega telesa preživi različno dolgo

- na trdih površinah (plastika, kovina) od 24 do 48 ur,
- na mehkih površinah (blago, papir, tkanina) pa od 8 do 12 ur.

Tudi čas, ko se lahko okužimo z virusom, je odvisen od površine na kateri se virus nahaja. Okužimo se lahko v obdobju od 2 do 8 ur po tem, ko se je pojavil na trdi površini, ali le nekaj minut po tem, ko se je virus pojavil na mehki površini.

Bolnik je najbolj kužen na začetku bolezni. Kužnost se s trajanjem bolezni zmanjšuje in po 7 dneh praviloma preneha. Manjši otroci in imunsko oslabljeni ljudje so kužni nekoliko dlje.

Ogrožene skupine

Za večino ljudi je pandemska gripa le blaga bolezen, saj si večina brez posebnega zdravljenja opomore v tednu dni. Zadostuje, da počivajo, uživajo zadosti tekočine in jemljejo zdravila za lajšanje spremljajočih bolezenskih znakov (visoka vročina, bolečina, kašelj, zamašen nos ...).

Obstajajo pa skupine prebivalstva z večjim tveganjem za okužbo in nastanek zapletov ob obolenju. Dokazano je, da so lahko najbolj rizične skupine tiste, ki imajo:

- kronične pljučne bolezni,
- kronične srčno-žilne bolezni,
- kronične ledvične bolezni,
- kronične nevrološke bolezni (multipla skleroza, Parkinsonova bolezen ...),
- imunsko oslabeledost zaradi bolezni ali zdravil,
- sladkorno bolezen.

V skupino z večjim tveganjem spadajo tudi:

- nosečnice,
- ljudje, starejši od 65 let,
- otroci, mlajši od 5 leta.

Osebe, ki sodijo v rizične skupine, morajo ob pojavu bolezenskih znakov značilnih za pandemsko gripo, nemudoma po telefonu poklicati svojega izbranega zdravnika.

KAKO BOLEZEN PREPREČUJEMO

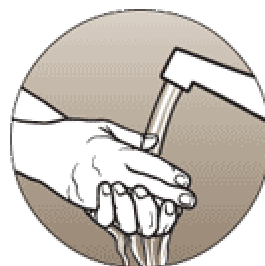
Širjenje okužbe z novim virusom gripe lahko zmanjšamo, če upoštevamo nekaj osnovnih napotkov.

- Pogosto umivanje rok je najučinkovitejša zaščita. Roke si vedno umijemo po kašljanju, kihanju, brisanju nosu in dotikanju onesnaženih površin, s katerimi je bilo v stiku veliko ljudi. 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 (na potovanju), so učinkoviti tudi robčki z alkoholnim razkužilom, s katerimi si temeljito obrišemo roke.
- Z rokami se ne dotikamo oči, nosu in ust. Okužba se pogosto širi tako, da si z dotikanjem različnih onesnaženih površin virus sami vnesemo v telo.

- Ko kihnemo ali zakašljamo, si usta ali nos prekrijemo s papirnatim robčkom, ki ga takoj po uporabi varno odvržemo v najbližji koš. Če papirnatega robčka nimamo, lahko kihnemo ali zakašljamo v zgornji del rokava.
- Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki imajo znake bolezni.
- Osebi, ki ima znake bolezni, se ne približamo na manj kot en meter.
- Če pri sebi opazimo bolezenske znake pandemske gripe, ostanemo doma in pokličemo izbranega zdravnika, ki nam bo svetoval, kako ravnati.

Pogosto si umivamo roke.

Pogosto umivanje rok je najučinkovitejša zaščita. Roke si vedno umijemo po kašljanju, kihanju, brisanju nosu in dotikanju onesnaženih površin, s katerimi je bilo v stiku veliko ljudi. Roke si vsaj 20 sekund temeljito umivamo s toplo vodo in milom, jih obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo. Z umivanjem rok lahko občutno zmanjšamo širjenje nalezljive bolezni med odraslimi in med otroci. Če nimamo možnosti umivanja rok, uporabimo robčke z alkoholnim razkužilom, s katerimi si temeljito obrišemo roke.



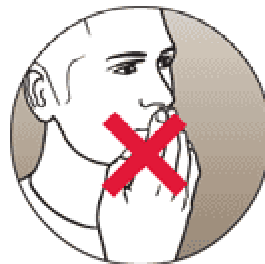
Ko kašljamo ali kihamo, vedno uporabimo papirnat robček.

Ko kihnemo ali zakašljamo, si usta in nos prekrijemo s papirnatim robčkom, ki ga takoj po uporabi varno odvržemo v najbližji koš. Tako bomo zagotovili, da se kužne kapljice ne bodo prenašale. Če papirnatega robčka nimamo, lahko kihnemo ali zakašljamo v zgornji del rokava.



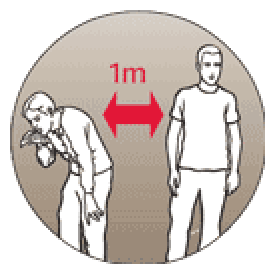
Z rokami se ne dotikamo oči, nosu in ust.

Okužba se pogosto širi tako, da si z dotikanjem različnih okuženih površin virus sami zanesemo v telo.



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

Širjenje pandemske gripe preprečimo tudi tako, da se izogibamo tesnim stikom z že obolelimi. Osebi, ki kaže znake okužbe se, če ni nujno ne približamo na manj kot en meter razdalje. Bolnike za pandemsko gripo obiščite le, če je to nujno potrebno.



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

Omejite stike z drugimi ljudmi in ostanite doma. Po telefonu pokličite izbranega zdravnika, ki vam bo svetoval in se odločil glede zdravljenja.



Preventiva v vrtcu in šoli

Vzgojitelji, učitelji in zaposleni v vrtcih in šolah:

- ◆ Otroke poučite o načinu prenosa virusa, bolezni, higieni rok in higieni kašlja in kihanja:
 - pogosto umivanje rok s toplo vodo in milom,
 - uporabo papirnatih robčkov pri kihanju in kašljanju,
 - izogibanje dotikanja oči, nosu in ust z rokami.
- ◆ Zagotovite izvajanje higienskih ukrepov:
 - preskrba umivalnikov z milom in papirnatimi brisačami,
 - skrbno čiščenje površin, ki se jih otroci pogosteje dotikajo z rokami (igrače, kljuke, ograje ...).

Otroci naj si vsakokrat roke umivajo neprekinjeno vsaj 20 sekund. To je približno toliko časa, da lahko medtem dvakrat zapojejo Ringaraja.
- ◆ Vzgojitelji in učitelji morajo vsak sum pandemske gripe pri otroku nemudoma sporočiti staršem ali skrbniku otroka, ki mora otroka odpeljati domov. Starše je treba opozoriti, da se o nadaljnjih ukrepih pri otroku posvetujejo z otrokovim zdravnikom.
- ◆ Otroci, ki imajo bolezenske znake, naj ostanejo doma in naj se ne vrnejo v kolektiv prej kot v sedmih dneh, oziroma še pozneje, če tako presodi izbrani zdravnik.

Cepljenje

Proti pandemski gripi se najučinkoviteje zavarujemo s cepljenjem. Cepljenje je še zlasti priporočljivo za osebe, ki imajo večje tveganje za težji potek bolezni.

Cepiva proti običajni sezonski gripi ne zaščitijo pred pandemsko gripo. Zato bo izdelano posebno cepivo proti pandemski gripi.

Predvidoma bo cepivo proti pandemski gripi pri nas na voljo jeseni 2009. Podrobnejše informacije o cepljenju bomo objavili na tem mestu takoj, ko bodo na voljo.

ČE ZBOLIMO

Bodite pozorni na simptome

Zelo pomembno je, da prepoznamo glavne bolezenske znake pandemske gripe. Le tako bomo znali pravočasno in ustrezno ukrepati ter preprečiti njeno nadaljnje širjenje.

Bolezen poteka s podobnimi znaki in simptomi kot običajna, sezonska gripa: povišana telesna temperatura, mraženje, suh kašelj, bolečine v žrelu, zamašen nos ali izcedek iz nosu, bolečine v mišicah in kosteh, glavobol, utrujenost, bruhanje, driska.

Poročajo tudi o težjem poteku bolezni s pljučnico, z odpovedjo dihanja in s smrtnim izidom. Podobno kot okužba z virusom sezonske gripe tudi okužba s pandemsko gripo poslabša osnovno, kronično bolezen.

Praviloma je oseba kužna, ko se pokažejo tipični bolezenski znaki in do sedem dni po začetku bolezni. Mlajši otroci in imunsko oslabljeni so kužni dlje časa, kar pomeni, da je izločanje virusa daljše.

Ko bolezenski znaki izginejo, izgine tudi možnost prenašanja pandemske gripe na druge ljudi.

S toplomerom lahko hitro ugotovimo glavni bolezenski znak: povišano telesno temperaturo. Če opazimo blage bolezenske znake pandemske gripe, jih zdravimo kot običajno sezonsko gripo ali težji prehlad. Pomembno je, da počivamo, uživamo zadosti tekočin in po potrebi jemljemo zdravila za znižanje previsoke telesne temperature. Zlasti pa se izogibamo tesnim stikom z drugimi.

Kdaj k zdravniku

Slabo počutje, zmerno povišana telesna temperatura (do 38 stopinj Celzija), nahod in kašelj sami po sebi niso vzrok za obisk dežurnega zdravnika. Težave si v tem primeru poskušamo olajšati brez zdravniške pomoči: vzamemo zdravilo proti vročini, uživamo dovolj tekočine in uporabimo kapljice za nos, če smo nahodni.

Pomoč pri dežurnem zdravniku poiščemo, kadar se pridružijo težave z dihanjem, občutek pomanjkanja zraka, glavobol z bruhanjem, poslabšanje kroničnih bolezni. Bolj pozorni moramo biti pri majhnih otrocih - visoka vročina, zaspanost, premajhen vnos tekočin in znaki izsušitve narekujejo obisk pri zdravniku brez odloga.

Zdravniško pomoč poiščite TAKOJ, če:

ODRASLI

- dihate s težavo, vas duši ali imate hude bolečine v prsih;
- izkašljujete gnoj ali krvavo sluz;
- vaše ustnice postanejo modro ali vijolično obarvane;
- na vodo hodite vedno redkeje, urina je malo in je temne barve;
- postanete omotični, počasni, zaspani, zmedeni, na vprašanja zmedeno odgovarjate.

Vsi, ki imate sladkorno bolezen, astmo, kronični obstruktivni bronhitis, bolezni srca in ožilja, se ob prvih bolezenskih znakih pandemske gripe nemudoma posvetujte s svojim zdravnikom.

OTROCI

- težko dihajo že pri majhni telesni aktivnosti;
- hitro in neredno dihajo;
- občutijo bolečine in slišite piskanje, ko dihajo;
- imajo temperaturo višjo od 39°C;
- če neprekinjeno bruhamo;
- imajo modro ali vijolično obarvane ustnice;
- če opazite znake izsušitve: omotičnost, redko uriniranje, malo urina;
- če so zmedeni, zaspani, neodzivni.

Viri:

www.ivz-rs.si

www.ustavimo-gripo.si

Razlaga nekaterih pojmov

- ◆ **Pandemija** (pandemos izhaja iz latinske besede pandere, kar pomeni razprostranjen, razširjen) pomeni, da je okužba zajela več držav in se razširila na več celin. Do pandemije običajno pride, kadar se v okolju pojavi nov povzročitelj nalezljive bolezni, s katerim se ljudje še nikoli nismo srečali in smo zato zanj bolj dovzetni. Zato ima sposobnost povzročiti obolenja in se lahko hitro širi med ljudmi. Pandemija se običajno pojavlja v več valovih, ki se po svojih značilnostih lahko med seboj povsem razlikujejo. Vsaki pandemiji sledi postpandemična faza. Med trajanjem pandemije se z novim virusom okuži veliko ljudi, ki nato razvijejo imunost, nekateri pa imunost pridobijo s pravočasnim cepljenjem.
- ◆ **Virus gripe A (H1N1)v** ima gene iz virusov prašičje gripe, ki se pojavljajo pri prašičih v Evropi in Aziji, ter gene virusov ptičje in človeške gripe. Nastal je nov virus, ki se hitro prenaša med ljudmi. Virus na zunanjih površinah preživi različno dolgo, odvisno od vrste površin, temperature, vlažnosti in kislosti okolja, obsevanja z UV žarki ter od količine virusa na onesnaženi površini. Na trdih površinah lahko ostane od 24 do 48 ur, na mehkih pa od 8 do 12 ur. Če se okužimo z virusom gripe A (H1N1)v, lahko zbolimo ali pa tudi ne.
- ◆ **Cepljenje** je eden najučinkovitejših zaščitnih ukrepov. Ko bo cepivo za pandemsko gripo izdelano, bo na voljo tudi pri nas. Cepljenje za sezonsko gripo proti pandemski gripi ne učinkuje.
- ◆ **Protivirusna zdravila** uporabljamo za zdravljenje in preprečevanje pandemske gripe. Zdravilo skrajša in omili potek bolezni ter preprečuje zaplete. Pri jemanju protivirusnih zdravil moramo nujno upoštevati navodila izbranega zdravnika ali epidemiologa.

CEPLJENJE PROTI SEZONSKI GRIPI na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana

S cepljenjem proti sezonski gripi smo na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana, Zaloška cesta 29, Ljubljana, pričeli 28. septembra 2009.



Cepimo v delovnem času ambulante.

Za cepljenje se je potrebno predhodno naročiti na telefon 01/586 39 20, 586 39 00. Naročanje poteka od 21. septembra 2009 dalje vsak dan od 8 do 13 ure.

Cena cepljenja:

- redna cena 12,00 Eur
- za vse kronične bolnike 7,00 Eur
- in za vse starejše od 65 let 7,00 Eur

POSEBNA PONUDBA ZA PODJETJA

Pravočasno cepljenje proti gripi oziroma podobnim potencialnim boleznim predstavlja pomemben dejavnik, vpliva na vaše poslovanje, saj odsotnost zaposlenih zaradi bolezni zmanjšuje uspešnost vašega podjetja. Zato vam **tudi letos omogočamo izvedbo skupinskega cepljenja zaposlenih**. Več o pogojih za skupinsko cepljenje si lahko preberete na naši spletni strani:

http://www.zzv-lj.si/index.php?page=novice&id=74&item=107&get_treerot=107

Elektronski časopis 'Moje zdravje' pripravlja
Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana,
Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel: 01 586 39 00, faks: 01 540 31 90
e-naslov: info@zzv-lj.si
spletne strani: www.zzv-lj.si
Urednik: Samo Belavič Pučnik
e-naslov: samo.belavic@zzv-lj.si
gsm: 031 584 949



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO LJUBLJANA