

ECDC – INFORMACJE DOTYCZĄCE ZDROWIA

Środki ochrony osobistej ograniczające ryzyko zarażenia się grypą u ludzi lub przeniesienia jej

3 maja 2009 r.

Środki ochrony osobistej (niefarmaceutyczne) ograniczające ryzyko zarażenia się grypą u ludzi lub przeniesienia jej

Przy braku specjalnej szczepionki mamy do dyspozycji różne osobiste środki ochronne, które mogą zmniejszyć ryzyko zarażenia się grypą u ludzi. Grypa to infekcja wirusowa, która rozprzestrzenia się głównie poprzez kaszel i kichanie, lub też poprzez bezpośredni lub pośredni kontakt z wydzielinami **dróg oddechowych** zarażonych osób, znajdującymi się na ich dłoniach lub na powierzchniach w ich otoczeniu. Zawarte poniżej zalecenia są oparte częściowo na wynikach badań, a częściowo na doświadczeniach z dziedziny zdrowia publicznego.

Środki osobiste dla ochrony własnej

1. Unikaj kontaktu z osobami chorymi

- a) Zarażone grypą lub innym wirusem mogą być osoby, u których występuje co najmniej jeden z następujących objawów: gorączka, kaszel, ból gardła, bóle mięśni, ból głowy, dreszcze, zmęczenie. U niektórych osób występuje biegunka lub wymioty związane z zarażeniem wirusem grypy A(H1N1).
- b) W kontaktach z osobą z objawami grypy zachowaj dystans co najmniej jednego metra; unikaj tłumu. Jeśli nie da się zachować dystansu, zminimalizuj kontakt z osobami potencjalnie chorymi tak bardzo, jak to tylko możliwe. Jeśli nie da się uniknąć kontaktu z osobami chorymi ani przebywania w tłumie, postaraj się jak najbardziej skrócić takie sytuacje.
- c) Nie odwiedzaj niepotrzebnie osób chorych.

2. Często myj ręce

- a) Częste mycie lub dezynfekowanie rąk pomaga uchronić się przed wirusem. Umyj ręce dokładnie wodą z mydłem, szczególnie po kichaniu lub ataku kaszlu. Preparaty do dezynfekcji rąk oparte na alkoholu zmniejszają ilość wirusa na brudnych rękach, jednakże bardziej skuteczne jest mycie wodą z mydłem.

b) Mycie rąk nie powinno polegać na szybkim opłukaniu – należy je myć każdorazowo przez co najmniej 20 sekund.

3. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

a) Wirusy rozprzestrzeniają się łatwo, jeśli dotknie się czegoś zanieczyszczonego zarazkami, a następnie oczu, nosa lub ust.

Osobiste środki ochrony członków rodziny i innych osób pozostających w bliskim kontakcie z osobą chorą

1. Przestrzegaj odpowiedniej higieny oddychania

a) Higiena oddychania oznacza zapobieganie narażeniu innych osób na potencjalnie niebezpieczne wydzieliny z nosa lub ust osoby chorej. Jeśli chorujesz, zakrywaj nos i usta chusteczką, kiedy kichasz lub kaszlesz; kichaj i kasz w ramię, a nie w dłoń. Chusteczki należy po użyciu wyrzucać do kosza.

2. Często myj ręce

a) Częste mycie lub dezynfekowanie rąk pomoże ci uchronić innych przed wirusem. Umyj ręce dokładnie wodą z mydłem, szczególnie po kichaniu lub ataku kaszlu. Preparaty do dezynfekcji rąk oparte na alkoholu zmniejszają ilość wirusa na brudnych rękach, jednakże bardziej skuteczne jest mycie wodą z mydłem.

b) Mycie rąk nie powinno polegać na szybkim opłukaniu – należy je myć każdorazowo przez co najmniej 20 sekund.

3. Jeśli jesteś chory, nie idź do szkoły czy pracy, zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi

a) Oprócz stosowania opisanych powyżej środków higieny należy w miarę możliwości zachować dystans co najmniej jednego metra pomiędzy osobami zdrowymi a osobami z objawami grypy. Osoby dorosłe mogą zarażać innych przez około pięć dni od momentu wystąpienia objawów, a dzieci przez około siedem dni od momentu wystąpienia objawów. Rozsądne jest jednakże założenie, że osoba chora może zarażać innych przez cały czas występowania objawów. (Okresy te mają zastosowanie do wcześniejszej postaci grypy sezonowej. Ich długość może ulec zmianie po zebraniu większej ilości danych dotyczących grypy A(H1N1)).

Maski na twarz

Nie ma dowodów, że noszenie masek (np. masek chirurgicznych) poza obiektami opieki zdrowotnej w trakcie sezonu zachorowań na grypę lub w trakcie pandemii zapewnia skuteczną ochronę czy zmniejsza możliwość przeniesienia choroby; ECDC nie zaleca korzystania z nich. Jednakże członkowie niektórych społeczności mogą podjąć decyzję o noszeniu masek. Jeśli taka maska jest noszona prawidłowo i w odpowiedni sposób utylizowana, możliwość wystąpienia komplikacji lub zwiększenia ryzyka zakażenia jest niewielka. Po zdjęciu maskę należy umieścić w odpowiednio zabezpieczonej plastikowej torebce. Torebkę taką można wrzucić do normalnego kosza na śmieci. Następnie należy umyć ręce w sposób opisany powyżej.

Stosując maskę należy również wykorzystywać opisane powyżej środki zapobiegania przeniesieniu wirusa.

Używanie masek przez chorych w celu ochrony osób trzecich w przypadku lokalnego ogniska grypy A(H1N1)

1) Używanie masek przez osoby chore z objawami grypy może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie wydzielin oddechowych, kiedy osoba chora kicha lub kaszle, zmniejszając ryzyko zakażenia osób pozostających w bliskim kontakcie z chorym. Sytuacje, w których maska może być przydatna:

- a) podróż do domu lub szpitala po wystąpieniu objawów;
- b) kontakt w domu z członkiem rodziny lub inną osobą sprawującą opiekę;
- c) inne, niemożliwe do uniknięcia, bliskie kontakty z osobami zdrowymi.

Używanie masek przez osoby zdrowe opiekujące się osobami z objawami grypy A(H1N1)

1) Używanie maski przez osoby zdrowe ma na celu zapobieżenie nieumyślnemu kontaktowi nosa i ust osoby zdrowej z jej dłońmi oraz z wydzielinami rozprzestrzeganymi, kiedy osoba chora kaszle lub kicha. Osoby zdrowe, dla których maska może stanowić dodatkowy środek ochronny, to m.in.:

- a) członkowie rodzin lub inne osoby opiekujące się osobą z objawami grypy w domu lub w innym miejscu niezwiązanym z opieką zdrowotną, które muszą mieć bliski kontakt z taką osobą (dystans mniejszy niż metr);
- b) osoby opiekujące się chorymi z objawami grypy, którzy wykorzystują rozpylacze do przyjmowania leków w schorzeniach układu oddechowego; w takim przypadku należy rozważyć wykorzystanie szczególnego rodzaju masek respiracyjnych.

Prawidłowe używanie i utylizowanie masek na twarz

1) Maskę należy ostrożnie nałożyć na usta i nos i ciasno zawiązać.

- a) Zawiąż tasiemki lub elastyczne wstążki z tyłu głowy i na karku.



- b) Dopasuj elastyczną opaskę do nasady nosa.



- c) Dopasuj ściśle maskę do twarzy i podbródka.

2) Unikaj dotykania maski dłońmi podczas jej noszenia.

- a) Każdorazowo po dotknięciu używanej maski, np. po jej zdejmowaniu czy myciu, należy umyć ręce wodą z mydłem lub preparatem do dezynfekcji rąk opartym na alkoholu.

3) Maskę należy zmienić, kiedy stanie się wilgotna.

- a) Po długotrwałym użyciu maska może zwilgotnieć. Należy ją wówczas zastąpić nową suchą maską.

4) Prawidłowe zdejmowanie i utylizacja maski:

- a) Przyjmij założenie, że przednia część maski oddechowej lub chirurgicznej jest zanieczyszczona.
- b) Rozwiąż lub rozerwij najpierw dolne, a następnie górne tasiemki i zdejmij maskę, trzymając ją wyłącznie za tasiemki.
- c) Wyrzuć w odpowiedni sposób. Jednorazowe maski na twarz należy wyrzucać po użyciu. Po zdjęciu maskę należy umieścić w odpowiednio zabezpieczonej plastikowej torebce. Torebkę taką można wrzucić do normalnego kosza na śmieci.

5) Po zdjęciu maski na twarz:

- a) Po zdjęciu maski należy umyć ręce wodą z mydłem lub preparatem do dezynfekcji rąk opartym na alkoholu.

Źródła informacji i dowodów naukowych dla niniejszych zaleceń

Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic [Okresowe wytyczne dla systemu opieki zdrowotnej w sprawie wykorzystania masek na twarz i respiracyjnych w sytuacjach nieformalnych w trakcie pandemii grypy]
<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html>

CDC Interim Recommendations for Facemask and Respirator Use in Certain Community Settings Where Swine Influenza A (H1N1) Virus Transmission Has Been Detected [Okresowe zalecenia USCDC w sprawie wykorzystania masek na twarz i masek respiracyjnych w lokalizacjach, w których wykryto zakażenie wirusem świńskiej grypy A(H1N1)]
<http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>

Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings [Pandemia grypy. Wytyczne w sprawie kontroli infekcji w szpitalach i ośrodkach zdrowia]. Department of Health, England. Health Protection Agency November 2007
http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357

Inne źródła

Transmission of influenza A in human beings. Brankston G, Gitterman L, Hirji Z, Lemieux C, Gardam M. *Lancet Infect Dis.* 2007 Apr;7(4): str. 257-65. Review.

Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review. Jefferson T, Foxlee R, Del Mar C, et al. *BMJ* 2008;336; str. 77-80

Influenza Transmission And The Role Of Personal Protective Respiratory Equipment: An Assessment Of The Evidence The Expert Panel on Influenza and Personal Protective Respiratory Equipment. Council of Canadian Academies, 2007. Ontario, Canada.

Cowling BJ, Fung ROP, Cheng CKY, Fang VJ, Chan KH, et al. (2008) Preliminary Findings of a Randomized Trial of Non-Pharmaceutical Interventions to Prevent Influenza Transmission in Households. *PLoS ONE* 3(5): e2101. doi:10.1371/journal.pone.0002101