

Asmens apsaugos priemonės, siekiant išvengti užsikrėtimo gripu

Neturint specifinės vakcinos yra eilė asmeninių apsaugos priemonių, kuriomis žmonės gali naudotis siekiant sumažinti užsikrėtimo gripu riziką. Gripas yra virusinė infekcija, kuri dažniausia plinta nuo žmogaus žmogui jam kosint, čiaudint ir tiesioginio ar netiesioginio sąlyčio metu nuo sergančio žmogaus per rankas ar odą.

Asmens priemonės apsaugančios mus:

1. Vengti artimo sąlyčio su sergančiu žmogumi

- (a) Žmonės, turintys vieną ar daugiau išvardintų simptomų: karščiavimą, kosulį, gerklės skausmą, raumenų, galvos skausmą, šaltkrėtį, nuovargį gali būti užsikrėtę gripo A(H1N1) viruso infekcija.
- (b) Išlaikyti mažiausiai vieno metro atstumą nuo sergančio gripu žmogaus, ir vengti masinio susibūrimo vietų. Kai vieno metro atstumo negalima išlaikyti, sutrumpinkite artimo sąlyčio laiką su sergančiu žmogumi. Kai negalima išvengti sąlyčio su sergančiu žmogumi ar masinių susibūrimo vietų, tuomet kiek įmanoma sutrumpinkite buvimo laiką.
- (c) Nelankykite sergančių žmonių, jeigu tai nėra būtina.

2. Dažnas rankų plovimas

- (a) Dažnas rankų plovimas ir dezinfekavimas padės apsisaugoti nuo viruso. Kruopščiai plaukite rankas su muilu ir vandeniu, ypač po kosėjimo ar čiaudėjimo. Alkoholio turintis tirpalas mažina viruso plitimą per rankas.
- (b) Rankas reikėtų plauti mažiausiai 20 sekundžių.

3. Vengti liesti akis, nosį ar burną

- (a) Virusai dažniausiai plinta, kai žmogus paliečia gripo virusu infekuotą aplinkos daiktą ir po to, liesdamas savo veidą (akis, nosį, burną) gali užsikrėsti gripo viruso infekcija.

Asmens priemonės, apsaugančios šeimos narius ir kitus artimą sąlytį turinčius asmenis:

1. Kvėpavimo/kosėjimo higiena

- (a) *Kvėpavimo/kosėjimo higiena, turint sąlytį su sergančio asmens nosies ar burnos sekretais.* Sergantis asmuo čiaudėdamas ar kosėdamas turi prisidengti burną ir nosį vienkartinėmis nosinaitėmis. Panaudotas nosinaites reikia išmesti į šiukšliadėžę.

2. Dažnas rankų plovimas

- (a) *Dažnas rankų plovimas ar valymas dezinfekcinėmis priemonėmis padės apsaugoti kitus asmenis.* Plauti rankas reikia kruopščiai su muilu ir vandeniu, ypač po kosėjimo ir čiaudėjimo. Alkoholio turinčios rankų valymo priemonės mažina viruso plitimą per rankas.
- (b) Rankas reikėtų plauti mažiausiai 20 sekundžių.

3. Sergant likti namie, neiti į darbą ar mokyklą

- (a) Jeigu įmanoma, prie aukščiau aprašytų priemonių, sveiki žmonės papildomai turėtų laikytis mažiausiai 1 metro atstumu nuo sergančiojo. Sergantys suaugę gali užkrėsti kitus asmenis maždaug 5 dienas po pirmųjų simptomų, o vaikai – maždaug 7 dienas po pirmųjų simptomų. Tačiau yra manoma, kad užkrečiamasis laikotarpis gali būti kur kas ilgesnis ir tęstis visą ligos periodą.

Medicininės kaukės

Medicininį kaukių dėvėjimas už ligoninės ribų gripo sezono metu ar pandemijos metu nėra veiksminga asmens apsaugos priemonė ir nemažina viruso perdavimo. Todėl Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras nerekomenduoja jų naudoti. Jeigu medicininės kaukės naudojamos, jos turi būti tik dalis visų kitų naudojamų asmens apsaugos priemonių, kad būtų išvengta infekcijos perdavimo.

Sergančiųjų medicininį kaukių naudojimas, apsaugant kitus asmenis nuo gripo A(H1N1) viruso infekcijos plitimo

1. Sergantys gripu asmenys, apsaugoti kitus gali dėvėdami medicininės kaukes, kurios sulaiko kvėpavimo takų sekretus kosint ar čiaudint, tuomet kai:
 - a) pajutus pirmuosius simptomus vykstanta namo ar į ligoninę,
 - b) kai sergantis žmogus slaugomas namie kitų šeimos narių,
 - c) kai neįmanoma išvengti artimo sąlyčio su sveikais žmonėmis.

Medicininį kaukių naudojimas, apsaugant sveikus asmenis, prižiūrinčius sergantįjį gripo A(H1N1) viruso infekcija

1. Sveiki žmonės turi dėvėti medicininę kaukę, kad išvengtų atsitiktinio sąlyčio su sergančio žmogaus kvėpavimo takų sekretais, jiems čiaudint ir kosint:
 - a) kai ligonį prižiūri šeimos nariai ar kiti asmenys, turintys artimą sąlytį su ligoniu,
 - b) slaugytojai, jeigu sergantis asmuo naudoja purškiamus vaistus.

Kaip teisingai naudoti ir išmesti medicininės kaukes

1. Medicininė kaukė turi būti tinkamai uždėta ant nosies ir burnos ir gerai užrišta:
 - a. rišama ties galvos viduriu ir kaklu,
 - b. tinkamai užrišta,
 - c. tinkamai priglauta prie veido ir žemiau smakro.
2. Dėvint kaukę neliesti kaukės rankomis:
 - a. nusiėmus kaukę ar ją palietus, reikia nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu ar tirpalu turinčiu alkoholio.
3. Pakeisti kaukę, kai ji sudrėksta:
 - a. Medicininė kaukė sudrėksta po ilgo naudojimo, todėl ją reikia pakeisti nauja, sausa kauke.
4. Kaip tinkamai nuimti ir išmesti kaukę:
 - a. žinant, kad kaukės išorinė pusė yra užkrėsta reikia paimti kaukę už raištelį,
 - b. suplyšus kaukės raišteliams reikia paimti kaukę nepiliečiant išorinės pusės,
 - c. kaukės sudedamos į plastikinį maišelį ir išmetamos.
5. Nuėmus kaukę:
 - a. nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu ar tirpalu turinčiu alkoholio.