

ZDRAVOTNÉ INFORMÁCIE centra **ECDC**

Osobné ochranné opatrenia na zníženie rizika získania alebo prenosu ľudskej chrípky

4. mája 2009

Osobné ochranné opatrenia (nefarmaceutické) na zníženie rizika získania alebo prenosu ľudskej chrípky

Ak ešte nebola vyvinutá špecifická vakcína, existuje niekoľko osobných opatrení, dodržiavaním ktorých môžu ľudia znížiť riziko získania chrípky. Chrípka je vírusová infekcia, ktorá sa medzi ľuďmi šíri hlavne kašľom, kýchaním alebo priamym či nepriamym kontaktom s výlučkami z dýchacieho traktu nakažlivých osôb, nachádzajúcich sa na ich rukách alebo rôznych povrchoch. Nasledujúce odporúčania sú založené čiastočne na dôkazoch vychádzajúcich zo štúdií a čiastočne na úsudku vychádzajúcom zo skúseností v oblasti verejného zdravotníctva.

Osobné ochranné opatrenia

1. Vyhýbajte sa bezprostrednému kontaktu s chorými osobami

(a) Osoby trpiace jedným alebo viacerými príznakmi, akými sú horúčka, kašeľ, bolesť hrdla, bolesť častí tela, bolesť hlavy, prechladnutie a únava, môžu byť nakazené chrípkou alebo iným vírusom. Niektorí ľudia uvádzajú pri infekcii vírusom chrípky A(H1N1) tiež hnačku a zvracanie.

(b) Zdržiavajte sa vo vzdialenosti aspoň jeden meter od osoby s príznakmi chrípky a vyhýbajte sa preľudneným priestorom. Ak nie je možné dodržať túto vzdialenosť, obmedzte čas bezprostredného kontaktu s týmito osobami na minimum. Ak sa nemôžete vyhnúť preľudneným priestorom alebo styku s chorými osobami, snažte sa svoju prítomnosť v týchto situáciách minimalizovať.

(c) Zbytočne nenavštevujte choré osoby.

2. Pravidelne si umývajte alebo dezinfikujte ruky

(a) Časté umývanie alebo dezinfikovanie rúk vám pomôže chrániť sa pred vírusom. Ruky si dôkladne umývajte mydlom a vodou, najmä po kašľaní alebo kýchaní. Antiseptické prostriedky na ruky s obsahom alkoholu znižujú množstvo vírusu chrípky na kontaminovaných rukách, ale umývanie mydlom a vodou je efektívnejšie.

(b) Umývanie rúk by nemalo byť len rýchlym opláchnutím, malo by vždy trvať aspoň 20 sekúnd.

3. Nedotýkajte sa očí, nosa ani úst

(a) Vírusy sa často šíria tak, že sa človek dotkne predmetu kontaminovaného choroboplodnými zárodkami, a potom sa dotkne svojich očí, nosa alebo úst.

Osobné opatrenia na ochranu členov rodiny a iných osôb v prípade, ak ste chorý

1. Udržiavajte správnu hygienu dýchacích ciest

(a) Dodržiavať hygienu dýchacích ciest znamená zabrániť vystaveniu iných osôb svojim potenciálne infekčným výlučkom z nosa alebo úst. Ak ste chorý, mali by ste si pri kašľaní alebo kýchaní zakryť ústa a nos papierovou vreckovkou. Prípadne kašlite či kýchajte radšej do ramena ako do dlaní. Papierové vreckovky by mali byť po použití odhodnené do koša.

2. Pravidelne si umývajte alebo dezinfikujte ruky

(a) Časté umývanie alebo dezinfikovanie rúk pomôže chrániť ostatných pred vašimi choroboplodnými zárodkami. Ruky si dôkladne umývajte mydlom a vodou, najmä po kašľaní alebo kýchaní. Antiseptické prostriedky na ruky s obsahom alkoholu znižujú množstvo vírusu chrípky na kontaminovaných rukách, ale umývanie mydlom a vodou je efektívnejšie.

(b) Umývanie rúk by nemalo byť len rýchlym opláchnutím, malo by vždy trvať aspoň 20 sekúnd.

3. Keď ste chorý, nechod'te do práce alebo do školy a obmedzte kontakt s inými osobami

(a) Okrem vyššie uvedených hygienických opatrení by zdravé osoby mali podľa možnosti udržiavať vzdialenosť aspoň jeden meter od osôb s príznakmi chrípky. Chorý dospelý môže nakaziť iné osoby približne po dobu päť dní od objavenia sa príznakov, choré deti sú nákazlivé po dobu asi sedem dní od prejavu sa príznakov. Avšak je vhodné považovať osobu za infekčnú počas celého obdobia prejavu príznakov. (Tieto časové údaje platia pre minulé sezónnu chrípku. Keď bude k dispozícii viac údajov o chrípke A(H1N1), tieto časové údaje sa môžu zmeniť.)

Tvárové masky

Neexistujú žiadne dôkazy potvrdzujúce skutočnosť, že by nosenie tvárových masiek (napr. chirurgických rúšok) mimo zdravotníckych stredísk počas chrípkovej sezóny alebo pandémie poskytovalo účinnú ochranu alebo obmedzilo prenos. Centrum ECDC neodporúča ich používanie. Avšak ľudia sa môžu rozhodnúť pre nosenie tvárovej masky. Ak sa tvárová maska nosí a likviduje správne, riziko, že spôsobí problém alebo zvýši riziko nákazy, je nízke. Tvárové masky by sa po zložení z tváre mali podľa možnosti likvidovať v plastovom vrecúšku, ktoré by sa potom malo utiesniť. Toto vrecúško môže byť vyhodnené do bežného komunálneho odpadu. Následne je potrebné umyť si ruky vyššie uvedeným spôsobom.

Aby sa zabránilo prenosu, malo by sa používanie tvárovej masky kombinovať s ostatnými vyššie uvedenými opatreniami.

Používanie tvárovej masky chorými osobami na ochranu iných osôb pri epidémii chrípky A(H1N1) v spoločnosti

(1) Nosenie tvárovej masky osobami, u ktorých sa prejavia príznaky chrípky, môže pomôcť zadržať výlučky z dýchacích ciest pri kašľaní alebo kýchaní a znížiť riziko nakazenia osôb v bezprostrednom kontakte. Užitočné to môže byť v týchto situáciách:

- (a) cestou domov alebo do nemocnice potom, čo sa u vás prejavili príznaky chrípky;
- (b) keď vás doma ošetruje člen rodiny alebo iná osoba;
- (c) pri nevyhnutnom bezprostrednom kontakte so zdravými osobami.

Používanie tvárovej masky na ochranu zdravej osoby, ktorá ošetruje osobu s príznakmi chrípky A(H1N1)

- (1) Nosenie tvárovej masky zdravou osobou je určené na ochranu pred neúmyselným kontaktom úst alebo nosa s kontamináciou na ich rukách, a pred kašľom a kýchaním iných osôb. Medzi zdravé osoby, ktorým môže nosenie tvárovej masky poslúžiť ako dodatočná ochrana, patria:
 - (a) členovia rodiny alebo iné osoby v domácnosti alebo inom nezdravotníckom zariadení, ktoré poskytujú starostlivosť osobám s príznakmi chrípky, a ktoré s nimi musia byť v bezprostrednom kontakte (do jedného metra);(b) opatrovatelky, ak osoba s príznakmi choroby používa rozprašovač na užitie lieku na liečbu dýchacích ciest. V tomto prípade možno zvážiť použitie masky s prachovým filtrom.

Správne používanie a likvidácia tvárovej masky

- (1) Tvárové masky by sa mali starostlivo nasadiť na ústa a nos a dobre uviazať.
 - (a) Upevnite šnúrky alebo gumičky v strednej časti hlavy a na krku.



- (b) Pružný pásik prispôbte tvaru nosa.



- (c) Upravte masku tak, aby dobre priliehala k tvári a pod bradou.
- (2) Nedotýkajte sa rukami tvárovej masky počas jej nosenia.
 - (a) Vždy keď sa dotknete použitej masky, napr. pri jej skladaní z tváre alebo umývaní, umyte si ruky mydlom a vodou alebo antiseptickým prostriedkom na ruky s obsahom alkoholu.
- (3) Ak tvárová maska navlhla, vymeňte ju.
 - (a) Tvárová maska môže pri dlhšom používaní navlhnúť. V takom prípade by ste ju mali nahradiť novou alebo čistou a suchou tvárovou maskou.
- (4) Ako si správne zložiť a likvidovať tvárovú masku:
 - (a) Predpokladajte, že predná časť respirátora alebo chirurgickej masky je kontaminovaná.
 - (b) Rozviažte alebo uvoľnite najprv spodné šnúrky, potom horné šnúrky alebo gumičku a zložte respirátor alebo masku z tváre uchopením len za šnúrky.
 - (c) Masku náležite zlikvidujte. Jednorazové tvárové masky by sa mali po jednom použití zlikvidovať. Tvárové masky by sa mali po zložení z tváre podľa možnosti likvidovať v plastovom vrecúšku, ktoré by sa potom malo utesniť. Toto vrecúško sa môže vhodiť do bežného komunálneho odpadu.
- (5) Po zložení tvárovej masky z tváre:
 - (a) Po odstránení tvárovej masky je potrebné umyť si ruky mydlom a vodou alebo antiseptickým prostriedkom na ruky s obsahom alkoholu.

Podkladové materiály a dôkazy pre tieto odporúčania

Dočasné usmernenie pre oblasť verejného zdravotníctva o používaní tvárových masiek a respirátorov v nezamestnaneckých spoločenských priestoroch počas pandémie chrípky
<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html>

Dočasné odporúčania Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb Spojených štátov amerických o používaní tvárových masiek a respirátorov v určitých spoločenských priestoroch, v ktorých bol zistený prenos vírusu prasacej chrípky A (H1N1) <http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>

Pandemická chrípka: Usmernenie o kontrole infekcie v nemocniciach a zariadeniach primárnej starostlivosti. Ministerstvo zdravotníctva, Anglicko. Agentúra pre ochranu zdravia, november 2007

Odkazy na ďalšie publikácie

Transmission of influenza A in human beings. (Prenos chrípky medzi ľuďmi), Brankston G, Gitterman L, Hirji Z, Lemieux C, Gardam M. *Lancet Infect Dis.* Apríl 2007, 7(4), s 257 – 65. Prehľad.

Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review. (Materiálne prostriedky na zastavenie alebo obmedzenie šírenia respiračných vírusov: systematický prehľad), Jefferson T, Foxlee R, Del Mar C, a kol. *BMJ* 2008, 336 s. 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. (Prenos chrípky a úloha osobného ochranného respiračného vybavenia: hodnotenie skupiny odborníkov na chrípku a osobné ochranné respiračné vybavenie), Council of Canadian Academies, 2007. Ontario, Kanada.

Cowling BJ, Fung ROP, Cheng CKY, Fang VJ, Chan KH a kol. 2008. Preliminary Findings of a Randomized Trial of Non-Pharmaceutical Interventions to Prevent Influenza Transmission in Households. (Predbežné výsledky náhodne vykonaných testov nefarmaceutických prostriedkov na zabránenie prenosu chrípky v domácnostiach), *PLoS ONE* 3(5): e2101. doi:10.1371/journal.pone.0002101