

ECDC INFORMACE O ZDRAVÍ

Osobní ochranná opatření pro omezení rizika nákazy nebo přenosu lidské chřipky

3. května 2009

Osobní ochranná opatření (nefarmaceutické povahy) pro omezení rizika nákazy nebo přenosu lidské chřipky

Ačkoliv nemusí být k dispozici příslušná vakcína, existuje celá řada osobních opatření, kterými je možné omezit riziko nákazy chřipkou. Chřipka je virová infekce, která se mezi lidmi šíří především kašlem, kýchním nebo přímým či nepřímým kontaktem s respiračními sekrety nakažených osob, které jim zůstaly na ruce či oblečení. Následující doporučení vycházejí zčásti z důkazů předložených ve studiích, zčásti z odhadů založených na zkušenostech v oblasti veřejného zdraví.

Osobní opatření pro vlastní ochranu

1. Vyhněte se blízkému kontaktu s nakaženými osobami

a) Osoby, které mají jeden nebo více těchto příznaků - horečku, kašel, bolest v krku, bolest těla, bolest hlavy, nachlazení a únavu, mohou být nakaženy chřipkou nebo jiným virem. Některé osoby v souvislosti s nakažením chřipkovým virem A(H1N1) uváděly průjem a zvracení.

b) Zachovávejte alespoň metrový odstup od osoby s příznaky chřipky a vyhněte se situacím, kdy je mnoho lidí přítomno na malém prostoru. Nemůže-li být zachována tato vzdálenost, co nejvíce zkratěte dobu, kdy jste s potenciálně nakaženými osobami v těsném kontaktu. Nemůžete-li se nakaženým osobám nebo situacím s mnoha lidmi na malém prostoru vyhnout, zkratěte co nejvíce dobu, po kterou se v těchto situacích nacházíte.

c) Nenechávejte nemocné osoby, pokud to není nezbytné.

2. Často si myjte nebo čistěte ruce

a) Mytí nebo dezinfikování často přispěje k vaší ochraně před tímto virem. Pečlivě si myjte ruce mýdlem a vodou, zejména po zakašlání nebo kýchnutí. Dezinfekční ubrousky na bázi alkoholu z kontaminovaných rukou odstraní určité množství viru chřipky, avšak mytí mýdlem a vodou je účinnější.

b) Mytí rukou by nemělo být jen opláchnutí, pokaždé by mělo trvat alespoň 20 vteřin.

3. Nedotýkejte se očí, nosu ani úst

a) Viry se často šíří tehdy, pokud se osoba dotkne něčeho kontaminovaného, a poté se dotkne svých očí, nosu nebo úst.

Osobní opatření pro ochranu členů rodiny a blízký kontakt s ostatními po dobu vaší případné nemoci

1. Dodržujte správnou hygienu dýchání

a) Dýchací hygiena znamená ochranu ostatních osob před vašimi vlastními nosními nebo ústními sekrety. Jste-li nemocní, měli byste si při kašli a kýchání zakrývat ústa a nos papírovým kapesníkem, nebo kašlat a kýchat na paži místo do dlaní. Papírový kapesník je třeba po použití vyhodit do koše.

2. Často si myjte nebo čistěte ruce

a) Mytí nebo dezinfikování často přispěje k ochraně ostatních osob před vašimi bacily. Pečlivě si myjte ruce mýdlem a vodou, zejména po zakašlání nebo kýchnutí. Dezinfekční ubrousky na bázi alkoholu z kontaminovaných rukou odstraní určité množství viru chřipky, avšak mytí mýdlem a vodou je účinnější.

b) Mytí rukou by nemělo být jen opláchnutí, pokaždé by mělo trvat alespoň 20 vteřin.

3. Pokud jste nemocní, nechod'te do práce ani do školy a omezte kontakt s ostatními osobami

a) Zdravé osoby by měly kromě výše uvedených hygienických opatření zachovávat pokud možno alespoň metrovou vzdálenost od osob s příznaky chřipky. Nemocní dospělí mohou ostatní nakazit přibližně během pěti dnů od doby, co se objeví příznaky, děti zhruba během sedmi dnů od prvního projevu příznaků. Prozíravé je však považovat osobu za infekční po celou dobu, kdy má příznaky. (Uvedené časové údaje vycházejí z předchozích sezónních chřipek. Až bude k dispozici více údajů o chřipce A(H1N1), mohou se tyto časové údaje změnit.)

Roušky

Neexistuje důkaz, že nošení roušek (například chirurgických) mimo lékařská zařízení během chřipkové sezóny nebo v průběhu pandemie představuje účinnou ochranu nebo snižuje přenos nákazy, a Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC) jejich používání nedoporučuje. Avšak lidé se pro nošení roušek mohou rozhodnout v rámci určité komunity. Je-li rouška nošena a používána správně, je jen malá pravděpodobnost, že by mohla způsobit problém nebo zvýšené riziko přenosu infekce. Po sejmutí by měla být rouška uložena do igelitového sáčku, který by pak měl být zabezpečen. Tento sáček může být vyhozen do běžného komunálního odpadu. Poté je třeba umýt si ruce, jak je popsáno výše.

Pro zabránění přenosu nákazy by mělo být používání roušky doplněno o další opatření uvedená výše.

Použití roušek nakaženými osobami pro ochranu ostatních při propuknutí nákazy chřipkou A(H1N1) v rámci komunity

1) Používání roušek osobami, u nichž se projevují příznaky chřipky, může přispívat k zachycování respiračních sekretů při kýchání či kašli a snížit riziko infekce při blízkém kontaktu. Roušky mohou být užitečné například v následujících situacích:

- po cestě domů nebo do nemocnice v případě, kdy se již projevily příznaky onemocnění,
- v domácí péči vykonávané rodinnými příslušníky nebo jinými osobami a
- při jiném nezbytném kontaktu se zdravými osobami.

Použití roušky pro ochranu zdravých osob pečujících o osobu s příznaky chřipky A(H1N1)

1) Zdravé osoby mohou použít roušku jako preventivní opatření při náhodném kontaktu vlastními ústy a nosu s vlastními kontaminovanými rukama a proti kašli a kýchání ostatních lidí. Mezi zdravé osoby, jimž může rouška poskytovat dodatečnou ochranu, patří:

- a) rodinní příslušníci nebo ostatní osoby v domácnosti nebo v jiném než lékařském zařízení poskytujícím péči o nemocné osoby s příznaky chřipky, s nimiž tyto osoby musejí být v těsném kontaktu (do jednoho metru).
- b) pečovatelé, pokud osoba s příznaky používá v rámci respirační léčby rozprašovač; v tomto případě je možné uvažovat o roušce respiračního typu pro zachycování částic.

Jak správně používat roušku a jak s ní vhodně zacházet

1) Rouška by měla být pečlivě přiložena přes ústa a nos a pevně utažena.

- a) Upevněte provázky nebo elastické pásky uprostřed hlavy a krku.



- b) Upevněte pružnou pásku na kořen nosu.



- c) Připevněte roušku na obličej a pod bradu tak, aby těsně přiléhala.

2) Když máte roušku na obličej, nedotýkejte se jí rukama.

- a) Kdykoliv se roušky dotknete, například při jejím sejmutí nebo praní, je třeba ruce umýt mýdlem a vodou nebo je otřít dezinfekčními ubrousky na bázi alkoholu.

3) Roušku vyměňte, pokud je mokrá nebo zvlhne.

- a) Po dlouhodobém používání může rouška zvlhnout nebo se zamokřit. V takovém případě je třeba ji nahradit novou nebo čistou, suchou rouškou.

4) Roušku správně sejměte a odstraňte:

- a) Předpokládejte, že je lícová část respirátoru nebo chirurgické roušky kontaminována.
- b) Rozvažte nebo přetrhněte nejprve spodní provázky, poté horní provázky nebo elastické pásky a následně sejměte respirátor či roušku tak, že ji budete držet pouze za provázky.
- c) Roušku správně odstraňte. Roušky na jedno použití by měly být vyhozeny po jednom použití. Po sejmutí by měla být rouška uložena nejlépe do igelitového sáčku, který by měl být zabezpečen. Tento sáček může být vyhozen do běžného komunálního odpadu.

5) Po sejmutí roušky:

- a) Po sejmutí roušky je třeba si ruce umýt mýdlem a vodou nebo otřít dezinfekčními ubrousky na bázi alkoholu.

Podklady a důkazy pro tato doporučení

Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic (Prozatímní pokyny v oblasti veřejného zdraví pro použití roušek a respirátorů v zařízeních dobrovolné komunitní péče)

<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html>

U.S. CDC Interim Recommendations for Facemask and Respirator Use in Certain Community Settings Where Swine Influenza A (H1N1) Virus Transmission Has Been Detected (Prozatímní doporučení amerického Střediska pro kontrolu a prevenci nemocí pro používání roušek a respirátorů v některých komunitních zařízeních, kde byl zjištěn přenos viru prasečí chřipky A (H1N1))

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

Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings (Pandemická chřipka: Pokyny pro kontrolu infekce v nemocnicích a v zařízeních primární péče), ministerstvo zdravotnictví, Anglie, Agentura pro ochranu zdraví, listopad 2007

http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357

Další odkazy

Transmission of influenza A in human beings (Přenos chřipky typu A mezi lidmi), Brankston G., Gitterman L., Hirji Z., Lemieux C., Gardam M., Lancet Infect Dis., duben 2007, 7(4), s. 257–65, přehled.

Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review (Materiální prostředky k zastavení nebo omezení šíření respiračních virů: systematický přehled), 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 (Přenos chřipky a úloha osobního ochranného respiračního vybavení: Hodnocení důkazů skupiny odborníků pro chřipku a osobní ochranné respirační vybavení), Council of Canadian Academies 2007, Ontario, Kanada.

Cowling B. J., Fung R. O. P., Cheng C. K. Y., Fang V. J., Chan K. H. a kol., Preliminary Findings of a Randomized Trial of Non-Pharmaceutical Interventions to Prevent Influenza Transmission in Households (Předběžné výsledky náhodně provedených zkoušek nefarmaceutických prostředků pro zabránění přenosu chřipky v domácnostech), PLoS ONE 3(5): e2101. doi:10.1371/journal.pone.0002101, 2008.