



EKSTREMALIŲ SVEIKATAI SITUACIJŲ CENTRAS



EUROPOS LIGŲ PREVENCIJOS IR KONTROLĖS CENTRO (ECDC) INFORMACIJA KELIAUTOJAMS

Naujas gripas A(H1N1)

Šalių skaičius, pranešusių apie gripą A(H1N1), pasaulyje didėja. Beveik kiekvieną dieną ši liga nustatoma naujoje teritorijoje. Todėl prevencinės priemonės tampa dar svarbesnėmis.

Gripo virusas perduodamas nuo žmogaus žmogui kosint ar čiaudint arba per tiesioginį ar netiesioginį kontaktą su kvėpavimo takų sekretu iš infekuoto asmens. Todėl gripo viruso perdavimo rizika gali būti ženkliai sumažinta keliais paprastais metodais.

Atsakydamas į gripo viruso A(H1N1) atvejus žmonėms Meksikoje ir kitose šalyse, ECDC rekomenduoja:

1 Prieš kelionę

- Jeigu jūs sergate lėtinėmis ligomis, susisiekite su savo gydytoju!
- Susipažinkite su paprastais metodais, kaip save apsaugoti (žiūrėti žemiau)!

2 Kelionės metu

Paprasti metodai, kaip apsaugoti save:

- 1. Venkite kontakto su sergančiais žmonėmis.**
Žmonės su vienu ar keliais simptomais, tokiais kaip karščiavimas, kosulys, gerklės, viso kūno ar galvos skausmas, peršalimas ar drebulys, nuovargis, gali būti užsikrėtę gripu ar kitu virusu. Kai kuriems žmonėms, užsikrėtusiems naujo tipo gripo virusu pasireiškia viduriavimas ar vėmimas.
- 2. Dažnai plaukite ar valykite rankas.**
Rankų plovimas ar dezinfekavimas padeda apsaugoti nuo mikroorganizmų. Kuo dažniau plaukite rankas su muilu ir vandeniu, ypač po kosėjimo ar čiaudėjimo. Rankų plovimo priemonės, turinčios alkoholio sumažina gripo virusų kiekį ant užterštų rankų, nors rankų plovimas su muilu ir vandeniu yra efektyvesnė priemonė.
- 3. Venkite liesti akis, nosį ar burną.**
Mikroorganizmai dažnai platinami, kai rankomis liečiami užteršti mikroorganizmais paviršiai, o po to liečiamos akys, nosis ar burna.

Jeigu Jūs susirgote ir įtariate gripą:

- **Likite namie ar viešbučio kambaryje, nebent Jums reikalinga medicininė pagalba!**

Karščiuojančius ar turinčius į gripą panašius simptomus vaikus būtina nedelsiant vežti pas gydytojus.

Sprendimas dėl neurominidazės inhibitorių vartojimo profilaktikos tikslais turi būti priimtas gydytojo, remiantis individualiu rizikos vertinimu.

Asmenys, paskiepyti sezonine vakcina, turėtų žinoti, kad jie nėra apsaugoti nuo naujo gripo A(H1N1) viruso.

Daugiau informacijos:

[http://ecdc.europa.eu/en/files/pdf/Health_topics/0905_Influenza_A\(H1N1\)_Personal_protective_measures.pdf](http://ecdc.europa.eu/en/files/pdf/Health_topics/0905_Influenza_A(H1N1)_Personal_protective_measures.pdf)

3 Po sugrįžimo

Keliautojai, kurie per septynias dienas po sugrįžimo pradėjo karščiuoti (38°C ir daugiau) ir kuriems išsivystė į gripą panašūs simptomai (tokie kaip bėganti nosis, skaudanti gerklė, kosulys, nuovargis, bendras kūno skausmas), turi nedelsiant kreiptis į gydytojus ir informuoti juos apie savo kelionę.

Parengė Ekstremalių sveikatai situacijų centras pagal ECDC pateiktą informaciją

2009-05-18