

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ECDC ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ατομικά μέτρα προστασίας (μη φαρμακευτικά) για τη μείωση του κινδύνου προσβολής από τον ιό της ανθρώπινης γρίπης ή της μετάδοσής του

3 Μαΐου 2009

Ατομικά μέτρα προστασίας για τη μείωση του κινδύνου προσβολής από τον ιό της ανθρώπινης γρίπης ή της μετάδοσής του

Απουσία ειδικού εμβολίου, ο κίνδυνος προσβολής από γρίπη μπορεί να περιοριστεί με τη λήψη μιας σειράς ατομικών μέτρων προστασίας. Η γρίπη είναι μια ιική λοίμωξη που μεταδίδεται από το ένα άτομο στο άλλο ως επί το πλείστον όταν οι ασθενείς βήχουν ή φτερνίζονται ή μέσω άμεσης ή έμμεσης επαφής με αναπνευστικές εκκρίσεις των πασχόντων οι οποίες επικάθονται στα χέρια ή σε άλλες επιφάνειες. Οι ακόλουθες συστάσεις βασίζονται τόσο σε στοιχεία από μελέτες όσο και σε εκτιμήσεις βάσει της εμπειρίας στον τομέα της δημόσιας υγείας.

Ατομικά μέτρα προστασίας

1. Αποφεύγετε τη στενή επαφή με ασθενείς

(α) Άτομα με ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα: πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, μυικοί πόνοι, πονοκέφαλος, ρίγη και κόπωση, ενδέχεται να έχουν προσβληθεί από γρίπη ή από άλλο ιό. Ορισμένοι ασθενείς έχουν αναφέρει διάρροια και έμετο που έχει σχετιστεί με τον ιό της γρίπης τύπου A(H1N1).

(β) Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από άτομα με συμπτώματα γρίπης και αποφεύγετε πολυσύχναστους χώρους. Εάν δεν είναι εφικτό να διατηρηθεί η κατάλληλη απόσταση, η επαφή σας με άτομα που ενδεχομένως να έχουν προσβληθεί, πρέπει να είναι όσο το δυνατόν συντομότερη. Εάν δεν είναι εφικτό να αποφύγετε ασθενείς ή πολυσύχναστους χώρους, φροντίστε να περιορίσετε στο ελάχιστο την έκθεσή σας σε αυτά τα άτομα ή τους χώρους.

(γ) Μην επισκέπτεστε ασκόπως άτομα που έχουν νοσήσει.

2. Πλένετε ή καθαρίζετε συχνά τα χέρια σας

(α) Το συχνό πλύσιμο ή η απολύμανση των χεριών σας προστατεύει από τον ιό. Πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, ιδίως εάν έχετε βήξι ή φτερνιστεί. Αν και ο καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα μειώνει τη συγκέντρωση του ιού στα χέρια, φαίνεται ότι το πλύσιμο με σαπούνι και νερό είναι ίσως πιο αποτελεσματικό.

(β) Στο πλύσιμο των χεριών δεν αρκεί ένα απλό ξέβγαλμα, αλλά πρέπει η διαδικασία να διαρκέσει τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα τη φορά.

3. Αποφεύγετε την επαφή με τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα

(α) Η μετάδοση του ιού συνήθως γίνεται όταν οι άνθρωποι τον μεταφέρουν από κάποιο μολυσμένο αντικείμενο στον εαυτό τους αγγίζοντας τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα τους με τα μολυσμένα τους χέρια.

Ατομικά μέτρα για την προστασία των συγγενών και άλλων κοντινών προσώπων των ασθενών

1. Διασφαλίζετε συνθήκες καλής αναπνευστικής υγιεινής

(α) Η υγιεινή τής αναπνευστικής οδού συνίσταται για την αποφυγή της έκθεσης άλλων ατόμων στις δυνητικά μολυσματικές ρινικές και στοματικές σας εκκρίσεις. Εάν είστε άρρωστος, και βήξετε ή φτερνιστείτε πρέπει να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλα ή να γυρνάτε το κεφάλι σας προς το μπράτσο αντί να χρησιμοποιείτε τα χέρια σας. Τα χαρτομάντηλα πρέπει να απορρίπτονται μετά τη χρήση στα σκουπίδια.

2. Πλένετε ή καθαρίζετε συχνά τα χέρια σας

(α) Το συχνό πλύσιμο ή η απολύμανση των χεριών σας προστατεύει από τον ιό. Πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, ιδίως εάν έχετε βήξι ή φτερνιστεί. Αν και ο καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα μειώνει τη συγκέντρωση του ιού στα χέρια, φαίνεται ότι το πλύσιμο με σαπούνι και νερό είναι ίσως πιο αποτελεσματικό.

(β) Στο πλύσιμο των χεριών δεν αρκεί ένα απλό ξέβγαλμα, αλλά πρέπει η διαδικασία να διαρκέσει τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα τη φορά.

3. Εάν είστε άρρωστοι, μην πάτε στη δουλειά ούτε στο σχολείο και περιορίστε την επαφή σας με άλλους

(α) Συμπληρωματικά προς τα μέτρα υγιεινής που περιγράφηκαν προηγουμένως, συνιστάται στα υγιή άτομα να διατηρούν, εφόσον είναι εφικτό, μία απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από άτομα με συμπτώματα γρίπης. Οι προσβεβλημένοι ενήλικες μπορούν να μεταδώσουν τον ιό για περίπου πέντε ημέρες και τα παιδιά για περίπου επτά ημέρες μετά την εκδήλωση των συμπτωμάτων. Ωστόσο, είναι φρόνιμο να θεωρηθεί ότι κάποιος μπορεί να μεταδώσει τη νόσο καθ' όλη τη διάρκεια των συμπτωμάτων. (Τα χρονικά αυτά όρια αφορούν παρελθούσες επιδημίες εποχιακής γρίπης) και, ενόσω συλλέγονται περισσότερα δεδομένα, ενδέχεται να διαμορφωθούν διαφορετικά όρια για τη γρίπη τύπου Α(H1N1).

Μάσκες

Η χρήση μάσκας (π.χ. χειρουργικής) εκτός χώρων ιατρικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια επιδημίας ή πανδημίας γρίπης δεν έχει αποδειχθεί ότι παρέχει αποτελεσματική προστασία ούτε ότι περιορίζει τη μετάδοση της και έτσι το ECDC δεν συνιστά τη χρήση της. Ωστόσο, τα άτομα που ανήκουν σε μία κοινότητα μπορούν να επιλέξουν αν θέλουν να χρησιμοποιήσουν μάσκα. Εάν μία μάσκα χρησιμοποιείται και απορρίπτεται με σωστό τρόπο, είναι μάλλον απίθανο να υπάρξει αυξημένος κίνδυνος μετάδοσης του ιού τής γρίπης απ' αυτήν. Μόλις αφαιρεθεί από το πρόσωπο, η μάσκα πρέπει κατά προτίμηση να τοποθετείται σε πλαστική σακούλα και να φυλάσσεται σε ασφαλές μέρος. Η σακούλα μπορεί να απορρίπτεται στα συνήθη οικιακά απορρίμματα. Τα χέρια πρέπει εν συνεχεία να καθαρίζονται όπως περιγράφηκε προηγουμένως.

Η μάσκα πρέπει να χρησιμοποιείται με τα προαναφερόμενα μέτρα ατομικής προστασίας για την αποφυγή της μετάδοσης του ιού.

Η χρήση μάσκας από ασθενείς για την προστασία των άλλων από κρούσματα γρίπης τύπου Α(H1N1) στο πλαίσιο μιας κοινότητας

(1) Η χρήση μάσκας από άτομα με συμπτώματα γρίπης μπορεί να συμβάλλει στον περιορισμό των αναπνευστικών τους εκκρίσεων όταν βήχουν ή φτερνίζονται και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο μόλυνσης σε περιπτώσεις στενών επαφών. Περιπτώσεις στις οποίες η μάσκα μπορεί να φανεί χρήσιμη είναι, μεταξύ άλλων:

- (α) η μετάβαση στο σπίτι ή στο νοσοκομείο μετά την εκδήλωση των συμπτωμάτων
- (β) η κατ' οίκον περίθαλψη από συγγενείς ή άλλους, και

(γ) η στενή επαφή με υγιή άτομα, όταν αυτή δεν μπορεί να αποφευχθεί.

Η χρήση μάσκας για την προστασία υγιών ατόμων που περιθάλπουν άτομα με συμπτώματα γρίπης τύπου Α(H1N1)

(1) Η χρήση μάσκας από υγιή άτομα αποσκοπεί στην αποφυγή της ακούσιας επαφής του στόματος και της μύτης τους με τα χέρια τους, σε περίπτωση που αυτά είναι μολυσμένα, ή με μολυσματικά σταγονίδια όταν άλλοι βήχουν ή φτερνίζονται. Άλλα παραδείγματα υγιών ατόμων για τους οποίους η μάσκα ενδέχεται να παρέχει συμπληρωματική προστασία είναι μεταξύ άλλων:

- (α) Συγγενείς ή άλλα άτομα στο σπίτι ή σε άλλους χώρους εκτός εκείνων ιατρικής περίθαλψης όπου παρέχεται φροντίδα σε άτομο με συμπτώματα γρίπης, με το οποίο πρέπει να υπάρχει στενή επαφή (σε απόσταση ενός μέτρου).
- (β) Άτομα που φροντίζουν ασθενείς, και εάν ο ασθενής χρησιμοποιεί νεφελοποιητή για τη χορήγηση αναπνευστικής θεραπείας. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να χρησιμοποιείται αναπνευστική μάσκα με φίλτρο σωματιδίων.

Οδηγίες για ορθή χρήση και απόρριψη της μάσκας

(1) Οι μάσκες πρέπει να εφάπτονται προσεκτικά στο στόμα και στη μύτη και να δένονται καλά.

- (α) Δέστε τις κορδέλες ή τις ελαστικές ταινίες στο μέσον της κεφαλής και στο λαιμό.



- (β) Προσαρμόστε το επιρρίνιο έλασμα στη ρίζα της μύτης.



- (γ) Πιέστε ώστε η μάσκα να εφαρμόζει στο πρόσωπο και κάτω από το πηγούνι.

(2) Αποφεύγετε να αγγίζετε τη μάσκα με τα χέρια σας ενόσω τη φοράτε.

- (α) Κάθε φορά που αγγίζετε μια μεταχειρισμένη μάσκα, π.χ. όταν τη βγάζετε ή όταν την πλένετε, πρέπει να καθαρίζετε τα χέρια σας πλένοντάς τα με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα χεριών.

(3) Αντικαθιστάτε τη μάσκα σας εάν βραχεί/υγρανθεί.

- (α) Μετά από παρατεταμένη χρήση, οι μάσκες μπορούν να υγρανθούν/βραχούν. Σε αυτήν την περίπτωση, πρέπει να αντικαθίστανται από καινούργιες καθαρές και στεγνές μάσκες.

(4) Για την ορθή αφαίρεση και απόρριψη μιας μάσκας:

- (α) Θεωρείστε ότι το μπροστινό τμήμα του αναπνευστήρα ή της χειρουργικής μάσκας είναι μολυσμένο.
- (β) Λύστε ή κόψτε τις κάτω κορδέλες και, εν συνεχεία, τις επάνω ή τις ελαστικές ταινίες και αφαιρέστε τον αναπνευστήρα ή τη μάσκα πιάνοντάς τα μόνο από τις κορδέλες.
- (γ) Απορρίψτε καταλλήλως. Οι μάσκες μίας χρήσης πρέπει να απορρίπτονται μετά από μία και μοναδική χρήση. Μόλις αφαιρεθούν από το πρόσωπο, οι μάσκες πρέπει κατά προτίμηση να τοποθετούνται σε πλαστική σακούλα η οποία να φυλάσσεται σε ασφαλές μέρος. Η σακούλα μπορεί να απορρίπτεται στα συνήθη οικιακά απορρίμματα.

(5) Μετά την αφαίρεση της μάσκας:

- (α) Πρέπει να πλένετε τα χέρια σας καθαρίζοντάς τα με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα χεριών

Γενικό πλαίσιο και τεκμηρίωση των συστάσεων

Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic (Ενδιάμεση καθοδήγηση σε θέματα δημόσιας υγείας σχετικά με τη χρήση μάσκας και αναπνευστήρα σε μη εργασιακές εγκαταστάσεις της κοινότητας κατά τη διάρκεια πανδημίας γρίπης)
<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 (Ενδιάμεσες συστάσεις του Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Λοιμώξεων των ΗΠΑ σχετικά με τη χρήση μάσκας και αναπνευστήρα σε ορισμένες εγκαταστάσεις της κοινότητας στις οποίες εντοπίστηκε μετάδοση της γρίπης των χοίρων τύπου Α(H1N1)
<http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>

Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings. Department of Health, England. Health Protection Agency November 2007 (Πανδημική γρίπη: Οδηγίες για τον έλεγχο της μόλυνσης σε νοσοκομεία και εγκαταστάσεις πρωτοβάθμιας περίθαλψης. Department of Health, Αγγλία. Health Protection Agency, Νοέμβριος 2007
http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357

Άλλες πηγές

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

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;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