



Kérdések és válaszok az új influenzáról valamint a megelőzésről, felsőoktatási intézményeknek a 2009/2010-es tanévre

□ Kell-e számítani az új influenza felbukkanására a felsőoktatási intézményekben?

A fiatalok gyakran kapnak el légúti fertőzéseket, és az oktatási intézmények mint zárt közösségek elősegíthetik az influenza gyors terjedését, ahol a hallgatók és oktatók könnyen terjeszthetik a fertőzést egymás között. Az eddigi nemzetközi tapasztalatok szerint az új influenzavírus által okozott legtöbb megbetegedést az 5-24 éves korosztályból jelentették.

□ Hogyan tájékozódhatnak az intézmények és a fenntartók arról, hogy mikor milyen intézkedések javasoltak?

Az Országos Epidemiológiai Központ (OEK), szorosan együttműködve az ÁNTSZ területi intézeteivel és a háziorvosokkal, figyelemmel kíséri az influenzaszerű tünetekkel orvoshoz fordulók heti számát, és követi a súlyos lefolyású megbetegedések előfordulását. Követik továbbá a megbetegedések földrajzi előfordulásának alakulását, továbbá a laboratóriumba beküldött mintákból kimutatott influenzavírusok jellemzőit is. A területi és országos adatokat hetente elemzik, és összehasonlítják a korábbi influenzaszezonokban regisztrált adatokkal, így értékelik az aktuális járványügyi helyzetet. Az OEK és a Tisztiorvosi Szolgálat járványügyi szakembereinek a javaslatai és a meghozott járványügyi intézkedések az aktuális járványügyi helyzeten, a megbetegedések súlyosságán és a lehetséges társadalmi következmények mérlegelésén alapulnak.

Az influenza földrajzi terjedésétől függően az influenza járványügyi helyzete és hatása helyi szinten különbözhet attól, amit az ország más részein tapasztalnak, ezért az adott időben javasolt intézkedések is különbözhetnek területenként.

Az aktuális járványügyi helyzetről bővebb információkat a www.oek.hu és a www.antsz.hu weboldalon találhatnak.

□ Melyek az új típusú influenza tünetei?

A megbetegedés általában a normál szezonális influenza jellegzetes tüneteivel jár, és szövődmény nélkül, magától gyógyul. Az influenza hirtelen kezdődik, és a leggyakrabban észlelt tünetei: láz, köhögés, torokfájás, orrdugulás, orrfolyás, izomfájdalom, fejfájás, fáradtság, hidegrázás, emellett esetenként gyomor-bélrendszeri tünetek is előfordulhatnak, pl. hasmenés, hányinger, hányás.

□ Mennyi a betegség lappangási ideje?

A betegség lappangási ideje általában 1-4 nap, de maximum 7 nap.

□ Mi a teendő, ha a fenti tüneteket észleli magán valaki?

Ha a fenti tünetek jelentkeznek, akkor a legfontosabb teendő, hogy a beteg maradjon otthon. Amennyiben a beteg kockázati csoportba tartozik, hirtelen rosszabbodni kezd az állapota, vagy szövődmények lépnek fel (pl. néhány napos láztalanság után újból jelentkező, vagy hosszan, 3-4 napon túl elhúzódó láz, fül-fájás, nehézlégzés), akkor vegye fel a kapcsolatot a háziorvosával vagy a gyermekorvossal, hiszen az orvos dönthet a megfelelő kezelésről és az esetleges kórházi beutalásról.

▫ **Kik azok, akik az influenza súlyos szövődményeit tekintve fokozott kockázati csoportba tartoznak?**

Bárki elkaphatja az influenzát (az egyébként egészséges személyek is), és szövődmények is előfordulhatnak bármely korosztályban. A szövődmények szempontjából azonban általánosságban elmondható hogy a leginkább veszélyeztetettek az 5 éven aluliak, a várandós kismamák, és kortól függetlenül mindazok, akik krónikus alapbetegségben szenvednek (ilyen pl. a tüdőbetegség – beleértve az asztmát is – a nagyfokú elhízás, főleg ha cukorbetegséggel társul, a szívbetegség stb.).

▫ **Hogyan lehet megelőzni a fertőzés terjedését?**

A fertőződés esélye csökkenthető, ha kerüljük a szoros érintkezéseket, és betartjuk az általános személyi higiénés szabályokat - különös tekintettel a kézhigiénére, a köhögés-tüsszentés etikettre -, továbbá ha erre a fiatalok figyelmét is felhívjuk.

▫ **Mit tehetnek az állampolgárok az influenza megelőzése érdekében?**

- Köhögéskor vagy tüsszentéskor tartson zsebkendőt a szája és az orra elé (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatába és ne a tenyerébe köhögjön/tüsszentsen). Ezzel megelőzhető, hogy mások elkapják a fertőzést. Javasolt az eldobható papírzsebkendő használata.
- Használat után a zsebkendőt dobja a szemétygyűjtőbe, vagy ha ez nem elérhető, akkor az eldobásig tartsa egy zárható tasakban.
- Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal, különösen köhögés, tüsszentés, orrfújás és a zsebkendő kidobása után. Ezzel megakadályozhatja, hogy a kezéről a szabad szemmel nem látható kórokozók tárgyakra, felületekre, onnan mások kezére, nyálkahártyájára kerüljenek. Az alkohol-bázisú kézfertőtlenítők is hatékonyak. Ne érintse a szemét, orrát vagy száját a piszkos kezével.
- Influenzajárvány idején kerülje az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, pusz), amelyek szintén növelik a megfertőződés kockázatát.
- Lehetőség szerint kerülje a betegekkel való szoros kontaktust.
- Rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, a sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, számítógépes billentyűzet, kilincs, kapcsoló stb.).
- Zárt terekben gondoskodjon a gyakori, alapos szellőztetésről.
- Amennyiben az influenza tüneteit észleli magán, maradjon otthon és tartson távolságot másoktól, ezzel is védve őket a megfertőződéstől.
- Amennyiben influenzaszerű tünetei vannak, használjon eldobható szájmascskot olyankor, amikor feltétlenül szükséges a lakását elhagynia, vagy másokkal közeli kontaktusba kerül, esetleg betegvizsgálatra várakozik. Ezzel megelőzheti mások megfertőzését.

- Járvány esetén lehetőség szerint kerülje a zsúfolt helyeket, különösen a zsúfolt zárt helyiségeket, a liftek használatát. Ha módja van rá, tartson nagyobb – minimum 1 méter – távolságot más személyektől.

▣ **Melyek a megfelelő kézhigiéné alapvető szabályai?**

A kézmosás meleg vízzel és szappannal történjen, és legalább 20 másodpercig tartson. Azok az alkohol tartalmú kézfertőtlenítők, amelyek legalább 60%-os alkoholtartalmúak, szintén hatásosak.

▣ **Hogyan védekezhetnek az influenza ellen azok a várandós kismamák, akik oktatási intézményben dolgoznak vagy tanulnak?**

Azokra a várandós nőkre, akik oktatási intézményben dolgoznak vagy tanulnak, ugyanazok az iránymutatások vonatkoznak, mint másokra, beleértve a megelőző intézkedéseket, és azt is, hogy maradjanak otthon, amennyiben influenzaszerű tüneteket észlelnek magukon. Ugyanakkor a kismamák fokozott kockázatnak vannak kitéve az influenza szövődményeit tekintve, ezért influenzaszerű tünetek esetén javasoljuk, hogy haladéktalanul forduljanak orvoshoz, hogy mielőbb elkezdhessék a vírusszaporodást gátló gyógyszeres kezelést.

▣ **Milyen lázcsillapítókat javasolt adni a betegnek, és hogyan kell ezeket adagolni?**

Többféle lázcsillapító gyógyszer kapható vény nélkül a gyógyszertárakban, különféle hatóanyag-tartalommal. Ezek a gyógyszerek egyrészt lázcsillapító, másrészt fájdalomcsillapító hatással rendelkeznek. Javasolt tehát a lázmérést a lázcsillapító gyógyszer adásának befejezését követően még legalább 24 óráig rendszeresen elvégezni.

▣ **Életben marad-e a vírus a különböző tárgyak felületén, pl. a számítógép billentyűzetén?**

Igen, és az influenzavírus képes terjedni oly módon is, hogy valaki a kezével továbbítja a különböző tárgyak megfogásával az odatapadt váladékcseppekben található vírust a saját nyálkahártyájára (szemébe, szájába, orrába). A szokásos módszerrel végzett gyakori takarítás elegendő a felületek és tárgyak tisztán tartására, külön fertőtlenítésre nincs szükség.

▣ **Mennyi ideig kell a betegeknek otthon maradniuk?**

A jelenlegi helyzetben a javaslat az, hogy az influenzaszerű tünetekkel megbetegedettek maradjanak otthon egészen a lázas állapot megszűnését, illetve a lázcsillapítók szedését követő 24 óra elteltéig. Ha a betegség lefolyása súlyosabb, akkor javasolt a legalább 7 napig tartó otthon tartózkodás. Kórházi kezelés esetén a lábadozás hosszabb időt vesz igénybe, és a kockázati csoportokba tartozóknak is érdemes legalább egy hétig otthon maradni.