

Savjet za korišćenje maski u toku epidemije influence A(H1N1)

Privremene smjernice!!!!

Podložne promjenama u skladu sa aktuelnom epidemiološkom situacijom, zato je neophodno provjeriti najnovije informacije na sajtu Instituta za javno zdravlje!

3. maj 2009.

Ovaj dokument daje privremene smjernice o korišćenju maski u zajednicama u kojima je prijavljena epidemija na nivou zajednice izazvana novim virusom influence A(H1N1). Dokument će biti revidiran sa pristizanjem novih informacija.

Za sada, dokazi pokazuju da je glavni put interhumanog prenosa virusa A(H1N1) preko respiratornih kapljica, koje se raspršuju kašljanjem, kihanjem i pričanjem.

Svaka osoba koja je u bliskom kontaktu (oko 1,5 metara) sa nekim ko ima simptome slične gripu (povišena temperatura, kihanje, kašljanje, curenje nosa, jeza, bolovi u mišićima i dr.) u riziku je od izloženosti potencijalno infektivnim kapljicama.

Studije koje procjenjuju mjere za sprečavanje širenja respiratornih virusa, pokazuju da u zdravstvenim ustanovama, korišćenje maski može smanjiti prenošenje gripa. Uz savjete za korišćenje maski u zdravstvenim ustanovama treba uključiti i informacije o dodatnim mjerama, kao što su obuka o njihovom pravilnom korišćenju, skladištenju i odlaganju.

Pojedinci treba da nose maske u kući ako su u bliskom kontaktu sa osobom koja ima simptome slične gripu (na primjer, tokom njege članova porodice). Korišćenje maske omogućava da osoba sa simptomima sličnim gripu pokrije usta i nos i spriječi širenje respiratornih kapljica, što predstavlja mjeru koja se koristi za prevenciju širenja respiratornih infekcija.

Nepravilno korišćenje maske, može da poveća rizik transmisije, umjesto da ga smanji. Ukoliko koristimo masku, potrebno je pridržavati se i drugih opštih mjera za prevenciju interhumane transmisije influence. Takođe, neophodna je edukacija o pravilnoj upotrebi maski u zajednici.

Opšte preporuke

U cilju prevencije širenja svih respiratornih infekcija zarazne etiologije, osim nošenja maske, treba poštovati i opšte preporuke.

Za osobe koje su zdrave:

Biti udaljen najmanje 1,5 metara od osobe koja ima simptome slične gripu i:

- izbjegavati dodirivanje usta i nosa;

- održavati higijenu ruku pranjem sapunom i tekućom higijenski ispravnom vodom ili sredstvima za pranje ruku na bazi alkohola (ukoliko nema vode i sapuna), naročito ukoliko dodirujete usta i nos kao i površine koje su potencijalno kontaminirane;
- izbjegavati blizak kontakt sa osobama koje su možda oboljele (imaju simptome bolesti);
- izbjegavati boravak u zatvorenim prostorima gdje se nalazi veliki broj ljudi;
- često provjetravati prostorije u kojima boravite.

Za osobe sa simptomima sličnim gripu:

- ukoliko se ne osjećate dobro, ostanite kod kuće i pratite zdravstvene preporuke;
- budite udaljeni od zdravih osoba (najmanje 1 metar);
- prilikom kašljanja i kihanja pokrijte usta i nos maramicom ili nekim drugim prikladnim materijalom. Korišćeni materijal, odmah nakon upotrebe, bacite ili operite. Nakon kontakta sa respiratornim sekretom, ruke odmah oprati!
- često provjetravati prostorije u kojima boravite.

Ukoliko nosite masku, da biste osigurali njenu djelotvornost, odnosno, da biste smanjili rizik transmisije, vrlo je važno da se maska pravilno koristi i pravilno odloži. Navedene informacije o pravilnom korišćenju maske dobijene su iz prakse zdravstvenih ustanova:

- pažljivo postaviti masku tako da pokrije usta i nos i čvrsto je vezati radi smanjivanja prostora između lica i maske;
- tokom nošenja maske, izbjegavajte da je dodirujete
 - kada god dohvatite korišćenu masku, na primjer kada je skidate ili perete, operite ruke sapunom i higijenski ispravnom vodom ili sredstvom na bazi alkohola
- kada se maska ovlaži zamjenite je novom i čistom
- ne koristite ponovo maske za jednokratnu upotrebu
 - bacite maske za jednokratnu upotrebu odmah nakon skidanja

Iako se, umjesto standardnih medicinskih maski, često koriste i neke alternativne (npr. platnene maske, marame, papirne maske, krpe vezane oko usta i nosa), ne postoje dokazi o njihovoj djelotvornosti. Ukoliko se ovakve alternativne maske koriste, treba da se koriste samo jednom, ili u slučaju platnenih maski, treba da se peru nakon svake upotrebe (npr. prati sa normalnim kućnim deterdžentom na normalnoj temperaturi). Treba da se skidaju odmah nakon njege oboljelog. Ruke treba prati sapunom i higijenski ispravnom vodom odmah nakon skidanja maske.