



Republika Hrvatska  
Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
SLUŽBA ZA EPIDEMIOLOGIJU ZARAZNIH BOLESTI



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

# **Osobna zaštita u slučaju širenja novog virusa gripe A (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>)**

## **NOVI VIRUS GRIPE A (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) I SIMPTOMI BOLESTI KOJU UZROKUJE**

U Hrvatskoj su 2009. godine registrirane osobe oboljele od gripe uzrokovane novim virusom A (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>).

Najčešći simptomi su:

- povišena tjelesna temperatura,
- respiratorni simptomi kao što su kašalj ili curenje nosa i grlobolja.

Drugi simptomi su:

- bolovi u tijelu (osobito bolovi u mišićima)
- glavobolja
- zimica
- slabost
- povraćanje ili proljev (nije tipično za gripu, ali je prijavljeno u slučajevima

zaraze novim tipom virusa gripe)

Ljudi se inficiraju virusom gripe A (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) na isti način kao i virusom obične sezonske gripe. Prenosi se s čovjeka na čovjeka putem kapljica koje nastaju prilikom kašljanja ili kihanja zaražene osobe odnosno indirektno kad kapljice ili izlučevine iz nosa i grla dospiju na ruke ili druge površine s kojih ih ljudi dodirivanjem prenose do usta, oči i nosa.

**Pojavu novih oboljelih i epidemiološku situaciju možete pratiti na web stranicama Službe za epidemiologiju zaraznih bolesti Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr).**

**Na istim stranicama naći ćete i sve protuepidemijske mjere koje se trenutno provode u Hrvatskoj.**

## **SLUŽBENE INFORMACIJE I UPUTE**

Za dodatne informacije možete se obratiti izravno Epidemiološkoj službi Zavoda za javno zdravstvo u Vašoj županiji ili Službi za epidemiologiju Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo na telefonske brojeve: 01 4683 005 i 01 4683 004.

Sve upute građanima bit će objavljene u medijima preko priopćenja Povjerenstva za praćenje nove gripe A (H1N1) Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi.

Informacije koje se pojave u medijima, a koje ne dolaze iz gore navedenih izvora nisu provjerene, mogu biti potpuno pogrešne pa i štetne po zdravlje stanovnika.

## **PUTOVANJA**

Svjetska zdravstvena organizacija, a u skladu s njome i naša zemlja, ne preporuča zbog situacije s novom gripom nikakva ograničenja u međunarodnom prometu ljudi i roba.

Jedino se savjetuje onima koji planiraju put u inozemstvo da ga, ukoliko su bolesni i imaju povišenu temperaturu, odgode do ozdravljenja.

Također se savjetuje ljudima koji se iz inozemstva planiraju vratiti u našu zemlju da put odgode, ukoliko su bolesni, do ozdravljenja.

Putnicima savjetujemo da se prije puta jave i u Cjepnu stanicu Epidemiološke službe Zavoda za javno zdravstvo radi savjetovanja s liječnikom i izbora odgovarajućih zaštitnih mjera.

## **PITANJA U VEZI HRANE**

Obzirom da virus ove nove gripe ima između ostaloga i neke osobine gripe kod svinja u početku je ova gripa imala naziv "svinjska", koji se kasnije izmijenio u „pandemijska gripa“. Zbog toga se postavlja i pitanje sigurnosti svinjskog mesa za ljudsku prehranu.

Svinjsko meso pripremljeno na uobičajeni način tj. kuhano i pečeno, (a za svinjetinu kod nas odavno postoji pravilo da se treba temeljito peći ili kuhati) te također ispravno salamureno i sušeno svinjsko meso ne predstavlja opasnost za ljudsko zdravlje pa se ne treba bojati niti kupnje niti konzumacije svinjskog mesa. Takav je i službeni stav Svjetske zdravstvene organizacije.

Opće je pravilo da meso bolesnih životinja nije za ljudsku upotrebu, a to znači da meso svinja oboljelih od gripe ne bi ni trebalo biti pušteno u prodaju.

# **OSOBNE MJERE ZAŠTITE (NEFARMACEUTSKE) ZA SMANJENJE RIZIKA OD ZARAŽAVANJA GRIPOM I PRENOŠENJA GRIPE NA DRUGE OSOBE**

U vrijeme dok ne postoji specifično cjepivo za određeni virus gripe, provedbom mjera osobne zaštite može se smanjiti rizik od zaražavanja gripom. Gripa je virusna bolest koja se prenosi s čovjeka na čovjeka prvenstveno kapljičnim putem prilikom kašljanja i kihanja ili posrednim kontaktom, putem ruku ili površina, s respiratornim izlučevinama osobe koja je zarazna. Preporuke koje slijede dijelom se temelje na dokazima dobivenima istraživanjima, a dijelom na prosudbi temeljenoj na epidemiološkom iskustvu.

## **OSOBNE MJERE ZAŠTITE OD ZARAZE**

### **1. Izbjegavajte bliski kontakt s bolesnim osobama!**

Osobe koje boluju od gripe imaju jedan ili više sljedećih simptoma: povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj, grlobolju, bolove u tijelu, glavobolju, zimicu i umor. Također valja izbjegavati i onaj manji broj bolesnika koji povraćaju i imaju proljev.

Budite udaljeni od bolesnika barem jedan metar (ako nije nužno prilaziti bolesniku) i izbjegavajte mjesta na kojima se okuplja veliki broj ljudi.

Ne posjećujte bolesnike ako nije nužno odnosno ako ne sudjelujete u njezi bolesnika.

### **2. Često perite ruke!**

Često pranje ili dezinfekcija ruku smanjuje rizik od zaražavanja. Ruke trebate temeljito prati sapunom i tekućom vodom, pogotovo nakon kašljanja i kihanja. Dezinfekcijska sredstva za ruke na bazi alkohola smanjuju količinu virusa na kontaminiranim (zagađenim, uprljanim) rukama, ali pranje sapunom i vodom je djelotvornije.

Pranje ruku treba svaki puta trajati najmanje dvadesetak sekundi.

### **3. Izbjegavajte dodirivanje očii, usta i nosa!**

Bolest se može prenijeti preko ruku s kontaminirane (zagađene) površine dodirivanjem očii, usta ili nosa.

# **OSOBNE MJERE ZA ZAŠTITU ČLANOVA OBITELJI I DRUGIH OSOBA U BLISKOM KONTAKTU AKO STE BOLESNI**

## **1. Vodite računa o respiratornoj higijeni!**

Respiratorna higijena obuhvata mjere kojima se sprečava izlaganje drugih osoba izlučevinama iz usta i nosa oboljeloga, a koje mogu biti zarazne. Ako ste bolesni pri kašljanju i kihanju usta i nos morate prekriti papirnatom maramicom te je nakon toga baciti u koš za smeće (ne koristiti višekratno). Ako pri ruci nemate maramice i ako nemate mogućnost nakon toga odmah oprati ruke, bolje je usta i nos prekriti podlakticom nego dlanom.

## **2. Često perite ruke!**

Pranje ili dezinfekcija ruku će zaštititi druge osobe od Vaših mikroorganizama. Pogotovo je važno temeljito oprati ruke sapunom i vodom nakon kihanja i kašljanja. Dezinfekcijska sredstva za ruke na bazi alkohola smanjuju količinu virusa na kontaminiranim (zagađenim, uprljanim) rukama, ali pranje sapunom i vodom je djelotvornije.

## **3. Ako ste bolesni ne idite u školu i na posao i ograničite kontakt s drugim osobama. Ostanite kod kuće!**

Osim pridržavanja već opisanih higijenskih mjera, zdrave osobe trebaju se držati na udaljenosti od najmanje jednog metra od osobe koja ima simptome gripe. Odrasli koji su bolesni mogu inficirati ostale 5 dana od početka simptoma, a djeca su zarazna 7 dana od početka simptoma. Osoba je zarazna cijelo vrijeme dok traju simptomi.

## MASKE ZA LICE

Nema dokaza da se zdravi ljudi mogu zaštititi od infekcije nošenjem maske za lice (kirurške maske) prilikom hodanja gradom, obavljanja svakodnevnih poslova i drugih aktivnosti za vrijeme trajanja sezonske gripe ili pandemije. Stoga epidemiolozi (uključujući i Svjetsku zdravstvenu organizaciju i Europski centar za nadzor nad zaraznim bolestima - ECDC) zdravim ljudima ne preporučuju upotrebu maski za lice u socijalnim kontaktima.

Upotreba maski za lice može doći u obzir kod bolesnih kako bi zaštitili ostale u zajednici u uvjetima širenja virusa A (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) među stanovništvom.

Upotreba maske za lice kod osoba koje imaju simptome gripe može pomoći u zadržavanju respiratornih izlučevina prilikom kašljanja ili kihanja i smanjiti rizik od infekcije u bliskim kontaktima. To može biti korisno u sljedećim situacijama:

- (a) ako putujete kući ili u bolnicu nakon razvoja simptoma;
- (b) ako vas njeguju kod kuće i
- (c) ako je zbog drugih okolnosti neizbježan bliski kontakt sa zdravim osobama.

### Literatura:

*Prilagođeni prijevod dokumenata Europskog centra za nadzor nad zaraznim bolestima (ECDC)*

- 1) *Personal protective measures (non-pharmaceutical) for reducing the risk of acquiring or transmitting human influenza*
- 2) *Influenza A (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) virus: how to protect yourself*

*Prilagođeni prijevod dokumenata Svjetske zdravstvene organizacije*

- 1) *Clean hands protect against infection*
- 2) *Advice on the use of masks in the community setting in Influenza A(H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) outbreaks*