

Širjenje okužbe z virusom nove gripe lahko zajezimo z upoštevanjem higienskih priporočil

Kako se prenaša virus nove gripe?

Novi virus gripe se prenaša enako kot virus sezonske gripe s kužnimi kapljicami (na razdalji do 1 metra), ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju, z neposrednim tesnim stikom z osebo, ki je okužena z novim virusom gripe (npr. poljubljanje, objemanje) in prek površin, ki so bile onesnažene s kužnimi izločki dihal. Ne pozabite, da se prenaša tudi preko kozarcev, skodelic, jedilnega pribora, kljuk, telefonske slušalke..., če jih uporabljamo skupaj z bolnikom. Predvsem pa se prenaša preko umazanih rok, zato si čim pogosteje umivajte roke in pazite, da kašljate v robec ali rokav.

Življenjska doba virusa influence

Virus influence, povzročitelj gripe, preživi na zunanjih površinah različno dolgo glede na vrsto površine, temperature, vlažnost okolja, obsevanje z UV žarki in kislost okolja, kakor tudi glede na količino virusa in prisotnost sluzi.

Raziskave so pokazale, da virus influence preživi precej dlje v zunanjem okolju, če je površina, kamor ga nanese inertna, brez drobnih luknjic (npr. na bankovcih virus influence lahko preživi nekaj dni). Na poroznih, luknjičastih površinah (npr. papir, tkanina) pa je preživetje virusa influence bistveno krajše in sicer od 8 – 12 ur.

Virus iz onesnaženih površin nanese na svoje roke. Čeprav je preživetje virusa influence na rokah kratko, ga lahko v tem kratkem času, če smo nepazljivi, prenesemo na ustnice, nosno sluznico ali na očesno veznico. Prav zato je največji poudarek na higienskih navadah:

- pogostem umivanju rok z vodo in milom in razkuževanjem,
- izogibanju slabi navadi, da se z rokami dotikamo ustnic, nosu in si mencamo oči.

Bolezniški znaki in simptomi nove gripe

Bolezen poteka s podobnimi znaki in simptomi kot običajna sezonska gripa, pojavijo se:

- mraženje,
- povišana telesna temperatura,
- izčrpanost,
- bolečine v mišicah in kosteh,
- bolečine v žrelu,
- suh kašelj,
- zamašen nos in izcedek .

Če zbolite, poskrbite, da ne boste prenesli okužbe na druge:

- prvih 7 dni bolezni je potrebno ostati doma, po potrebi še dlje, če simptomi/znaki vztrajajo in počivati ter omejiti stike z ljudmi;
- pogosto si umivajte roke z vodo in milom - roke si umijte vsakič, ko jih ob kihanju, kašljanju ali smrkanju onesnažite z izločki dihal;
- ob kihanju, smrkanju in kašljanju si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom, ki ga po uporabi odvržete v koš z smeti;
- ne delite jedilnega pribora, kozarcev oz. česar koli, kar je onesnaženo s slino in drugimi izločki dihal, z drugimi osebami.

Kako pravilno kašljamo in si umivamo roke

- Preden zakašljamo ali kihnemo, si pokrijemo usta in nos z robčkom ali če nimamo robčka, zakašljajmo ali kihnimo v zgornji del rokava, ne v svojo dlan.
- Uporabljen robček damo v koš za smeti.
- Po kašljanju in kihanju si umijemo roke z milom in s toplo vodo vsaj 20 sekund ali si jih razkužimo z alkoholnim razkužilom.