

INFORMAȚII PRIVIND SĂNĂTATEA COMUNICATE DE ECDC

Măsuri personale de protecție pentru reducerea riscului de contactare sau transmitere a gripei umane

3 mai 2009

Măsuri personale de protecție (non- farmaceutice) pentru reducerea riscului de contactare sau transmitere a gripei umane

În absența unui vaccin specific, există o serie de măsuri personale pe care fiecare le poate lua pentru reducerea riscului de a contacta gripă. Gripa este o infecție virală care se răspândește de la om la om, în special prin tuse sau strănut sau prin contact direct sau indirect cu secrețiile respiratorii ale persoanelor infectate care se află pe mâinile acestora sau pe alte suprafețe. Următoarele recomandări se bazează pe de o parte pe date obținute din studii și, pe de altă parte, pe aprecieri determinate de experiența în domeniul sănătății publice.

Măsuri personale de protecție

1. Evitați contactul cu persoanele bolnave

(a) Persoanele care prezintă unul sau mai multe dintre simptomele următoare: febră, tuse, dureri în gât, dureri la nivelul întregului corp, dureri de cap, frisoane și oboseală pot fi infectate cu virusul gripal sau cu alt virus. Unele persoane au raportat simptome precum diareea și vărsăturile asociate cu infecția cu virusul gripal A(H1N1).

(b) Păstrați o distanță de cel puțin un metru față de o persoană cu simptome de gripă și evitați aglomerațiile. Atunci când nu puteți păstra distanța, reduceți pe cât posibil perioada de contact direct cu persoane care ar putea fi bolnave. Atunci când nu puteți evita persoanele bolnave sau aglomerațiile, reduceți pe cât posibil perioada de timp petrecută în astfel de situații.

(c) Nu vizitați persoane care sunt bolnave dacă nu este necesar.

2. Spălați-vă sau curățați-vă frecvent mâinile

(a) Spălatul sau dezinfectarea mâinilor cu regularitate vă va ajuta să vă protejați împotriva virusului. Spălați-vă foarte bine pe mâini, folosind apă și săpun, în special după ce tușiți sau strănutați. Dezinfectantele pentru mâini pe bază de alcool reduc cantitatea de virus gripal pe mâinile contaminate, deși spălatul cu apă și săpun este mai eficient.

(b) Spălătul mâinilor nu trebuie să fie doar o clătire rapidă, ci trebuie să dureze cel puțin 20 de secunde de fiecare dată.

3. Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura

(a) Virusii se răspândesc de multe ori atunci când o persoană atinge o suprafață contaminată cu germeni, iar apoi își atinge ochii, nasul sau gura.

Măsurile personale pentru protejarea membrilor familiei și a altor persoane apropiate dacă sunteți bolnav

1. Păstrați o igienă respiratorie adecvată

(a) Igiena respiratorie presupune prevenirea expunerii altor persoane la secrețiile dumneavoastră nazale sau orale care pot fi infecțioase. Dacă sunteți bolnav, trebuie să vă acoperiți gura și nasul cu un șervețel atunci când tușiți sau strănutați, sau tușiți sau strănutați mai degrabă pe braț decât în palme. Șervețelele trebuie aruncate la coșul de gunoi după utilizare.

2. Spălați-vă sau curățați-vă frecvent mâinile

(a) Spălătul sau dezinfectarea mâinilor cu regularitate vă va ajuta să îi protejați pe ceilalți împotriva germeilor dumneavoastră. Spălați-vă foarte bine pe mâini, folosind apă și săpun, în special după ce tușiți sau strănutați. Dezinfectantele pentru mâini pe bază de alcool reduc cantitatea de virus gripal de pe mâinile contaminate, deși spălătul cu apă și săpun este mai eficient.

(b) Spălătul pe mâini nu trebuie să fie doar o clătire rapidă, ci trebuie să dureze cel puțin 20 de secunde de fiecare dată.

3. Nu mergeți la serviciu sau la școală și limitați contactul cu alte persoane dacă sunteți bolnav

(a) Pe lângă măsurile de igienă descrise mai sus, atunci când este posibil, persoanele sănătoase trebuie să păstreze o distanță de cel puțin un metru față de o persoană cu simptome de gripă. Adulții bolnavi pot infecta alte persoane timp de aproximativ cinci zile după instalarea simptomelor, iar la copii boala este infecțioasă timp de șapte zile de la instalarea simptomelor. Cu toate acestea, este prudent să se considere că boala este infecțioasă pe întreaga perioadă în care o persoană prezintă simptome. (Aceste perioade sunt valabile pentru gripele sezoniere din trecut. Pe măsură ce apar mai multe date referitoare la gripa A(H1N1), aceste perioade se pot modifica.)

Măștile de protecție

Nu există dovezi potrivit cărora purtarea măștilor de protecție (de exemplu, cele chirurgicale) în afara centrelor medicale în timpul sezonului gripal sau în timpul unei pandemii oferă o protecție eficientă sau reduce transmiterea bolii, iar ECDC nu recomandă utilizarea acestora. Cu toate acestea, persoanele din cadrul comunității pot alege să poarte o mască de protecție. Dacă masca de protecție este purtată și eliminată adecvat, există puține șanse să cauzeze o problemă sau să mărească posibilitatea de infecție. Odată îndepărtate, măștile de protecție trebuie aruncate, de preferință, într-o pungă de plastic care trebuie apoi legată. Această pungă poate fi aruncată odată cu gunoiul menajer obișnuit. Apoi, mâinile trebuie spălate conform descrierii de mai sus.

Utilizarea măștilor de protecție trebuie însoțită de alte măsuri descrise mai sus, pentru prevenirea transmiterii bolii.

Utilizarea măștilor de către persoanele bolnave pentru protejarea celorlalți în contextul apariției unei epidemii de gripă A(H1N1) în cadrul comunității

(1) Utilizarea măștilor de protecție de către persoanele bolnave cu simptome de gripă poate contribui la prevenirea răspândirii secrețiilor respiratorii atunci când persoana tușește sau strănută și poate reduce riscul unei infecții la persoanele cu care intră în contact direct. Situațiile în care masca poate fi utilă includ:

- (a) în timpul deplasării către casă sau către spital după apariția simptomelor;
- (b) atunci când sunteți îngrijit la domiciliu de către membri ai familiei sau de către alte persoane;
- (c) în alte situații în care, în mod inevitabil, intrați în contact direct cu persoane sănătoase.

Utilizarea măștilor de protecție pentru protejarea unei persoane sănătoase care îngrijește o persoană cu simptome de gripă A(H1N1)

(1) Utilizarea măștilor de protecție de către o persoană sănătoasă are ca scop prevenirea contactului accidental al gurii sau nasului acestei persoane cu elemente contaminante de pe mâinile sale și provenind de la tusea sau strănutul altor persoane. Persoanele sănătoase cărora o mască le poate oferi o protecție suplimentară includ:

- (a) Membri ai familiei sau alte persoane din casă sau din alt mediu în afara celui medical care îngrijesc o persoană bolnavă cu simptome de gripă și care trebuie să intre în contact direct cu bolnavul (pe o rază de un metru).
- (b) Îngrijitori, dacă persoana care prezintă simptomele utilizează un pulverizator pentru administrarea medicației respiratorii; poate fi utilizat un tip de mască respiratorie împotriva particulelor.

Cum se utilizează și cum se elimină măștile de protecție în mod adecvat

(1) Măștile de protecție trebuie așezate cu grijă astfel încât să acopere gura și nasul și trebuie legate strâns.

- (a) Legăturile sau benzile elastice trebuie strânse la jumătatea capului și pe gât.



- (b) Fixați banda flexibilă pe șaua nazală.



- (c) Fixați masca în mod confortabil pe față și sub bărbie.

(2) În timp ce o purtați, evitați atingerea măștii cu mâinile.

- (a) Oricând atingeți o mască folosită, de exemplu atunci când îndepărtați sau spălați masca, trebuie să vă curățați mâinile fie prin spălare cu apă și săpun, fie cu un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool.

(3) Înlocuiți măștile atunci când se umezesc.

- (a) După o utilizare îndelungată, măștile pot deveni umede. În acest caz, măștile trebuie înlocuite cu o mască nouă sau curată și uscată.

(4) Pentru a îndepărta și elimina în mod adecvat o mască:

- (a) Porniți de la premisa că partea frontală a măștii chirurgicale sau respiratorii este contaminată.
- (b) Dezlegați sau rupeți legăturile inferioare, apoi pe cele superioare sau elasticul și îndepărtați masca de protecție sau masca respiratorie ținând cu mâna doar legăturile.
- (c) Eliminați măștile în mod corespunzător. Măștile de unică folosință trebuie eliminate după o singură utilizare. Odată îndepărtate, măștile trebuie eliminate, de preferință, într-o pungă de plastic care este apoi legată. Această pungă poate fi apoi aruncată împreună cu gunoiul menajer obișnuit.

(5) După îndepărtarea măștii de protecție:

- (a) După îndepărtarea măștii de protecție, trebuie să vă curățați mâinile prin spălare cu apă și săpun sau cu ajutorul unui dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool.

Context și date în sprijinul recomandărilor

Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic (*Orientări provizorii în materie de sănătate publică privind utilizarea măștilor de protecție și a măștilor respiratorii în context comunitar în afara locului de muncă în timpul unei pandemii de gripă*) <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 [*Recomandările provizorii ale CDC SUA cu privire la utilizarea măștilor de protecție și a măștilor respiratorii în anumite contexte comunitare în care a fost detectată transmiterea virusului gripei porcine A(H1N1)*] <http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>

Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings. (*Pandemia de gripă: orientări privind controlul infecțiilor în contextul îngrijirii spitalicești și de urgență*). Ministerul Sănătății, Anglia. Agenția de Protecție a Sănătății, noiembrie 2007 http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357

Alte referințe

Transmission of influenza A in human beings (*Transmiterea virusului gripal A la om*). Brankston G, Gitterman L, Hirji Z, Lemieux C, Gardam M. *Lancet Infect Dis.* 2007 Apr;7(4):257-65. Revizie.

Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review (*Intervenții fizice pentru întreruperea sau reducerea răspândirii virusurilor respiratorii: analiză sistematică*). 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. (*Transmiterea gripei și rolul echipamentului respiratoriu personal de protecție: o evaluare a datelor*) Grupul de experți în materie de gripă și echipamente respiratorii personale de protecție, Consiliul academiilor din Canada, 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 (*Constatări preliminare ale unui studiu randomizat al intervențiilor non-farmaceutice pentru prevenirea transmiterii gripei la domiciliu*). *PLoS ONE* 3(5): e2101. doi:10.1371/journal.pone.0002101