

TANÁCSOK AZ INFLUENZA JÁRVÁNY IDEJÉRE

Bodor Klára Sarolta
egészségfejlesztő

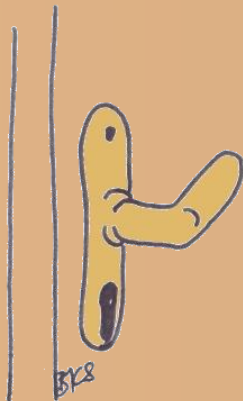
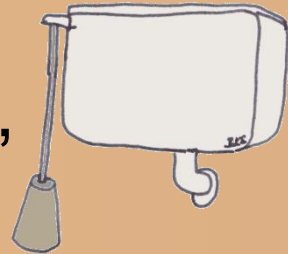
ÁNTSZ Balassagyarmati, Rétsági, Szécsényi
Kistérségi Intézete
2009.



Hogyan terjed az influenza?



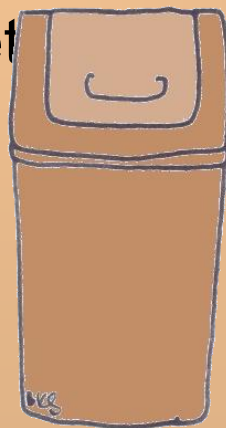
- Mint bármely más influenza járvány, az A(H1N1)v kórokozó is cseppfertőzéssel terjed. Ez azt jelenti, hogy tüsszentéssel, orrfújással kerül a levegőbe, tárgyra, kezünkre a vírus, és ha nem vigyázunk, a szervezetünkbe is.
- A kórokozó egy ideig tovább él a cseppekben, ezért alaposan fertőtlenítsük a környezetünkben lévő tárgyakat, melyeket sokan, sokszor érintenek (számítógép billentyűzete, kilincsek, kapaszkodók, WC lehúzó, stb...). A fertőzött felületekről kezünk közvetítésével jut a vírus szemünkbe, orrunkba, szánkba.



Hogyan védekezhetünk?

Betartjuk a higiéniai szabályokat, vagyis:

- Gyakran mosunk kezet meleg vízzel, szappannal!
A kézmosás akkor alapos, ha legalább 20-30 másodpercig tart.
- Csak zsebkendőbe tüsszentünk!
- Egy zsebkendőt csak egyszer használunk és zárt szemétdobjunk!
- Nem nyúlunk arcunkhoz, szemünkhöz, szánkhoz csak kézmosás után!
- Gyakran szellőztetünk!
- Gyakran takarítunk, fertőtlenítünk!



Milyen szabályokat tartunk még be a járvány idején?

- Ha betegek vagyunk maradjunk otthon (felelősség másokért).
- Kerüljük a testi érintkezést (üdvözléskor is, a puszit és a kézfogást mellőzzük, szóban köszönjük)!
- Kerüljük a zárt helyeket, szűk tereket (liftek, tömegközlekedés).
- Kerüljük a kapcsolatot az influenzás betegekkel!



Mik az új influenza tünetei?

Hirtelen kezdődő, gyors lefolyású tünetei vannak (nagyjából 3 nap), mint minden más influenzának:

- láz
- köhögés
- torokfájás
- orrdugulás
- izomfájdalom
- fejfájás
- fáradtság
- hidegrázás
- hányinger
- hányás



Mit tegyünk, ha észleljük a tüneteket?

- Maradjunk otthon! Ne fogadjunk látogatókat!
Ne fertőzzünk meg másokat!
- Ha 3 nap után is észleli a tüneteket, vagy átmeneti javulás után visszatérnek, forduljon házi orvosához!
- Pontosán kövesse az orvos utasításait!
- Enyhítsük a tüneteket lázcsillapító módszerekkel, köhögéscsillapítóval, köptetőszerrel, illetve meleg teát igyunk, vitaminokat tartalmazó ételeket együnk!

Mi segíthet még?

Bátran alkalmazzuk a hagyományos gyógyászati praktikákat!

- Levendula és borsmenta olajjal átítatott zsebkendő szagolása segít megakadályozni, hogy a levegőben lévő kórokozók a szervezetbe jussanak.
- Ha hideg-meleg vízzel zuhanyozunk váltakozva, az erősíti az immunrendszert.
- Együnk magas C-vitamin tartalmú ételeket! (paprika, citrom, narancs, fekete ribizli, áfonya)

Kik a veszélyeztetettek?

- Hat hónaposnál idősebb, súlyos betegség kockázatának kitett, a szezonális influenza által is veszélyeztetett csoportok (az oltásokat a legsúlyosabb állapotban lévő betegeknél kell megkezdeni):
 - krónikus légzőszervi betegségben szenvedők, asztmás betegek
 - kóros elhízás vagy neuromusculáris betegség miatt korlátozott légzési funkciójú betegek;
 - szív-, érrendszeri betegségben szenvedők (kivéve a kezelt magas vérnyomás betegséget);
 - veleszületett vagy betegség/kezelés révén szerzett immunhiányos állapotban szenvedő betegek (beleértve a HIV-pozitív személyeket, daganatos betegségben szenvedőket is);
 - krónikus máj- és vesebetegek;
 - anyagcsere betegségben szenvedők, pl. diabetes
- Várandós nők, valamint azok, akik a következő néhány hónapban tervezik, hogy teherbe esnek.
- **Egészségügyi** vagy ápolást, gondozást nyújtó **intézmények**, rehabilitációs intézmények, átmeneti elhelyezést nyújtó intézmények, lakóotthonok **dolgozói**, továbbá ezen intézményekben huzamosabb ideig ápolt/gondozott 6 hónaposnál idősebb személyek.
- A lakosság biztonságát és alapvető ellátását szolgáló, illetve a kritikus infrastruktúrát működtető személyek (300 000 fő)

És végül:

Figyeljünk oda egymásra, családtagjainkra, környezetünkre!
Ha betartjuk a higiéniai előírásokat, nagy eséllyel elkerülhetjük a megbetegedést.

A járványt leginkább széles körben felvett oltással lehet megelőzni.

Az oltóanyagot a Magyar Állam az érintetteknek térítésmentesen biztosítja a következő oltási terv szerint:

- **1. ÜTEM** A veszélyeztetetteket oltják be.
- **2. ÜTEM** Egészséges gyermekek védőoltása kampányoltások révén:
 - 6- 36 hó közötti, közösségbe járó csecsemők és kisgyermek és az intézmények dolgozói
 - A nevelési, oktatási intézményekben járó 14 éven aluli gyermekek és az oktatási intézmények dolgozói, továbbá a kollégiumban lakó diákok.
- **3. ÜTEM**
A 6 hónapos, vagy annál fiatalabb csecsemőkkel egy háztartásban élők.

