

MERE PREVENCIJE ZA SUZBIJANJE ŠIRENJA VIRUSA NOVOG GRIPA (H1N1)

Ovaj grip izaziva virus svinjskog gripa koji pripada tipu A (H1N1) virusa influence. H1N1 virus je izolovan u SAD i Meksiku. Prenosi se kapljično sa životinja na čoveka, ali i kontaktom između ljudi (preko kontaminiranih predmeta i ruku).

Inkubacioni period traje od 3 do 5 dana. Nakon inkubacionog perioda iznenada se javljaju simptomi bolesti. Simptomi svinjskog gripa su identični sa simptomima bilo kog drugog gripa: groznica, visoka temperatura, opšta slabost, malaksalost, glavobolja, gušobolja, sekrecija iz nosa, kašalj i otežano disanje, bolovi u mišićima i zglobovima, mučnina, povraćanje, proliv. Simptomi su kod većine ljudi blagi i prolaze u roku od nedelju dana. Kod osoba starijih od 65 godina, mlađih od 5 godina i hroničnih bolesnika (srčanih, plućnih, dijabetičara) može doći do težih komplikacija, kao što je upala pluća.

OPŠTE MERE PREVENCIJE

- prilikom pozdravljanja izbegavati rukovanje, poljupce u obraz i slično
- držite rastojanje od najmanje 1 m od drugih osoba
- pokrivajte nos i usta prilikom kašljanja i kihanja papirnatom maramicom
- papirnatu maramicu odmah nakon upotrebe bacite
- često perite ruke tekućom vodom i sapunom
- redovno čistite i perite površine, kao što su kvake na vratima, rukohvati na stepenicama, telefoni i drugi predmeti koje dodiruje niz osoba
- izbegavajte boravak u zatvorenom prostoru sa velikim brojem ljudi
- češće provetravajte prostorije

ULOGA POSLODAVCA U SPREČAVANJU ŠIRENJA VIRUSA NOVOG GRIPA

- organizovati zdravstvenu edukaciju zaposlenih o opštim merama prevencije u saradnji sa domom zdravlja
- informisati sve zaposlene o značaju praćenja zdravstvenog stanja svih članova kolektiva
- informisati sve zaposlene o značaju sprovođenja opštih mera prevencije u sprečavanju širenja virusa novog gripa
- informisati sve zaposlene sa postupkom u slučaju da se registruje oboleli zaposleni u kolektivu
- obezbediti kontinuirano informisanje zaposlenih o aktuelnoj epidemiološkoj situaciji novog virusa gripa A u Srbiji
- napraviti plan radnih aktivnosti koji zadovoljava minimum procesa rada za slučaj da dođe do pojave epidemije u kolektivu
- napraviti reorganizaciju radnih mesta osoba u riziku (osobe sa hroničnim poremećajima zdravlja – dijabetes, astma, srčane smetnje, bubrežna oboljenja)
- razmotriti nabavku zaštitnih maski, improvizovanih zaštitnih šaltera i eventualnu vakcinaciju zaposlenih

Ukoliko imate simptome i znake oboljenja potrebno je da postupate na sledeći način:

- ostanite kod kuće i javite se svom nadležnom lekaru
- boravite u kući do prestanka simptoma i redovno uzimajte preporučenu terapiju
- u slučaju pogoršanja zdravstvenog stanja, javite se svom nadležnom lekaru
- obavestite o svojoj bolesti sve osobe koje su bile u kontaktu sa vama u poslednjih sedam dana
- izbegavajte kontakte sa drugim osobama tokom perioda zaraznosti (sedam dana)