

Zasady zachowania (szkolenie dla pracowników)

A. Podstawowe zasady utrzymania higieny

Zasada nr 1 – Higieniczne kichanie lub kaszel: Nie kichać lub kaszleć do zaciśniętej ręki. Najlepiej użyć chusteczki papierowej i natychmiast ją wyrzucić (o ile w pobliżu nie ma kosza na śmieci, to należy np. użyć plastikowego woreczka) (RKI zaleca także kichanie/kaszel w zgięcie łokcia, co jest jednak związane z ryzykiem zakażenia). W każdym razie należy zaprzestać kichania lub kaszlu bez zabezpieczenia, tzn. należy się odwrócić.

O ile istnieje możliwość umycia rąk po kichnięciu lub wytarciu nosa, to należy to zrobić. Jeśli istnieje możliwość dezynfekcji dłoni, to jest to o wiele skuteczniejsze niż samo mycie rąk.

Zasada nr 2 – Unikanie obejmowania i całowania (także z bliskimi), **gdy czujemy się niezdrowi.**

Zasada nr 3 – Nie używać wspólnie przedmiotów osobistego użytku: dotyczy to np. ręcznika, myjki i szczoteczki do zębów.

Zasada nr 4 – Mycie rąk: Dokładne mycie rąk (trzymać pod bieżącą wodą, namydlić także w przestrzeniach między palcami, dokładnie opłukać i wysuszyć) po opuszczeniu publicznej toalety, przed każdym przygotowaniem i spożyciem posiłku i po wejściu do mieszkania, aby nie przynieść ze sobą zarazków. O ile to możliwe, należy zdezynfekować ręce. **Nie używać ręczników wielokrotnego użytku, należy je wymienić na ręczniki papierowe!**

W przypadku pojawienia się pierwszych zachorowań na meksykańską gripę wirusową (świńska grypa AH1N1) należy dodatkowo zastosować następujące środki:

Zasada nr 5 – Unikanie nieświadomych kontaktów rąk z twarzą: Nieświadomie często dotykamy palcami ust, nosa i oczu, co wiąże się z wysokim ryzykiem przeniesienia zarazków.

Zasada nr 6 – Zrezygnować z witania się przez podanie ręki

Zasada nr 7 – Unikanie kontaktu z powierzchniami często dotykanyymi przez inne osoby: np. klamki do drzwi, poręcze, podpory w środkach komunikacji miejskiej, wyłożone czasopisma.

Zasada nr 8 – Regularne wietrzenie zamkniętych pomieszczeń: pomieszczenia, w których pracujemy, powinny być wietrzone przez ok. 10 minut co godzinę (całkowite otwarcie wszystkich okien), pomieszczenia mieszkalne powinny być również regularnie wietrzone; spowoduje to znaczne rozrzedzenie ilości zarazków w powietrzu i redukcję ryzyka infekcji.

Zasada nr 9 – W przypadku pojawienia się symptomów grypy, należy udać się do lekarza: Nie należy w żadnym wypadku leczyć grypy samodzielnie lub wykonywać swoich dotychczasowych czynności zawodowych w normalny sposób, ponieważ istnieje niebezpieczeństwo rozprzestrzeniania się zarazków.

Zasada nr 10 – Ochrona rodziny podczas pobytu chorego w domu: Zaleca się na czas zachorowania spanie w osobnym pokoju i ograniczenie w miarę możliwości kontaktów z innymi członkami rodziny. Jednorazowe chusteczki higieniczne należy usuwać do kosza ustawionego przy łóżku lub do plastikowego woreczka.

B. Gdy zagraża epidemia, następujące zaostrzone środki mogą przeciwdziałać dalszemu jej rozprzestrzenianiu się

Zasada nr 1 – Trzymać się z daleka, unikać skupisk ludzkich: Wirus grypy może poprzez kichanie i kaszel pokonywać odległość ponad jednego metra.

Zasada nr 2 – Nosić ochronę ust i nosa: W przypadku częstych kontaktów międzyludzkich lub wspólnego przebywania w pomieszczeniach (np. sprzedawca, taksówkarz, używanie środków komunikacji publicznej) można dzięki temu znacznie ograniczyć ryzyko przeniesienia wirusa. Poprzez ochronę ust i nosa zostaje zredukowane uwalnianie wirusów do otoczenia oraz ich przyjmowanie. Doświadczenia przy opanowaniu epidemii SARS pokazały, że noszenie (dających się uprać) maseczek i dodatkowo w zakładach opieki zdrowotnej rękawic ochronnych z ich dezynfekcją po każdorazowym kontakcie z pacjentem były najważniejszymi środkami zabezpieczającymi.

Zasada nr 3 – Noszenie butelki podręcznej z alkoholowym środkiem do dezynfekcji: Umożliwia to przeprowadzenie natychmiastowej dezynfekcji po kontakcie z powierzchniami stwarzającymi ryzyko zarażenia, np. klamki do drzwi, poręcze schodów, wózki na zakupy, pieniądze. Ważne jest, aby ręce ze wszystkich stron były dokładnie zwilżone roztworem. Przed kontaktem z nosem (np. dłubanie w nosie), ustami (np. obgryzanie paznokci) lub oczami (np. pocieranie przy swędzeniu) dezynfekcja rąk jest szczególnie ważna.

Zasada nr 4 – Noszenie rękawiczek: W przypadku przyspieszonego rozprzestrzeniania się wirusa należy nosić cienkie rękawiczki tekstylne, ponieważ ręce w rękawiczkach przypominają, żeby nie dotykać nosa, ust lub oczu. Ponieważ rękawiczki nie są nieprzepuszczalne dla wirusów, należy po ich zdjęciu jako pierwsze zdezynfekować ręce.

Zasada nr 5 – Sprzątanie z dezynfekcją: Zamiast normalnego sprzątania powierzchni często dotykanych w miejscach publicznych (np. klamka do drzwi, poręcze schodów, biurka, toalety, itp.) należy 2 lub 3 razy dziennie zastosować sprzątanie z dezynfekcją. Podłogi lub inne powierzchnie, które nie są tak często dotykane, mogą być sprzątane normalnie.

Szczepienia: Obecnie nie istnieje jeszcze szczepionka na ten szczep grypy, ale pracownicy powinni poddać się normalnemu corocznemu szczepieniu przeciwko grypie w zakładach opieki zdrowotnej lub u lekarza pierwszego kontaktu.