

**PRIPOROČILA ZA UKREPANJE OB POJAVU PANDEMSKE GRIPE V
IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH
(vrtci, šole, dijaški domovi)**

VSEBINA

Uvod.....	2
Pandemska gripa.....	2
Namen	3
Seznanjenje zaposlenih in učencev	4
Izvajanje higienskih ukrepov za zmanjševanje širjenja	4
Ukrepi pri učencih zbolelih za pandemsko gripo.....	5
Ukrepi pri zaposlenih zbolelih za pandemsko gripo	5
Pojav večjega števila obolelih za pandemsko gripo.....	5
Zapiranje vzgojno-izobraževalnih zavodov	6
Priprava načrta dela v času kriznih razmer	6
Priloge	7
Kaj je pandemska gripa ?	7
Kako bolezen prepoznamo (bolezenski znaki?).....	7
Kako se prenaša ?.....	7
Kako zmanjšamo tveganje za okužbo?	8
Pravilno umivanje rok z vodo in milom	9
Higiena kašlja	10
Kaj storimo, ko zbolimo?	11
Kaj storimo ko zbolimo in ostanemo doma?.....	12
Vzorec pisma staršem šolarjev	13

Inštitut za varovanje zdravja
Ljubljana

Uvod

Gripa je ena izmed najbolj pomembnih akutnih okužb zgornjih dihal. Virusi influence so odgovorni za znatno obolevnost in smrtnost pri otrocih.

Gripo povzročajo virusi gripe A, B in C. Tipa A in B povzročata epidemije respiratornih obolenj, ki se običajno pojavijo vsako zimo. Tip C se loči od ostalih dveh po tem, da povzroča zelo blage kapljične okužbe in ne vpliva bistveno na obolevnost prebivalstva. Virusi gripe se stalno spreminjajo, običajno preko mutacij. Posledica tega je, da so ljudje skozi vse življenje občutljivi za te okužbe. Po vsaki okužbi človek sicer razvije protitelesa, ki pa niso več učinkovita v naslednji sezoni za antigensko spremenjen virus.

Virusi gripe A se spreminjajo na dva načina: majhne antigenske spremembe, ki za populacijo nimajo usodnih posledic in velike antigenske spremembe, kjer se pojavi popolnoma nov tip virusa, ki pa ima običajno za posledico velike pandemije ali celo pandemijo, saj ljudje proti spremenjenemu tipu virusa nimajo nikakršnih zaščitnih protiteles.

Tako poznamo tri pandemije, ki so bile posledica velikih antigenskih sprememb:

1918-1919 »Španska gripa« tip A (H1N1) – znana po tem, da je do sedaj zahtevala največ smrtnih žrtev in to predvsem ljudi v srednjih letih in manj otrok in starih ljudi;
1957- 1958 »Azijska gripa« tip A (H2N2) – veliko bolnih, vendar smrtnost običajna;
1968-1969 »Hong – Kongška« tip A (H3N2) – od vseh treh najmanjša smrtnost

Virus gripe se prenaša kapljično, zato te okužbe uvrščamo med kapljične infekcije, za katere je značilno, da se prenašajo na kratko razdaljo neposredno s kužnimi kapljicami in posredno s kontaktom s površinami in predmeti. Virus po vstopu v telo povzroči okužbo dihal. Za razliko od številnih virusov, ki tudi povzročajo okužbo dihal, je klinična slika gripe običajno težja in prav tako njene posledice.

Druga značilnost gripe je, da se v ugodnih okoliščinah za kroženje virusov obolenja pojavijo v obliki epidemije. Ugodne okoliščine pomenijo ustrezne podnebne razmere (zima), zadostno število občutljivih prebivalcev, ter prisotnost ustreznega virusa.

Za gripo lahko zboli vsak, tako otroci, kot odrasli, kajti dovzetnost za gripo je splošna.

Pandemska gripa

Zadnja pandemija gripe je bila leta 1968. O prvih primerih sedanje pandemske gripe, ki jo povzroča nov virus influence A(H1N1)v, so poročali na ameriškem kontingentu v začetku leta 2009.

Nov virus gripe vsebuje gene prašičjega, človeškega in ptičjega virusa influence A. Sprva so ga poimenovali virus prašičje gripe. Poimenovanje je bilo napačno, saj virusi prašičje gripe povzročajo akutno bolezen dihal prašičev in ne ljudi.

Nov virus gripe se je iz Mehike razširil v ZDA v in manj kot dveh mesecih po vseh celinah. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je 11. junija 2009 razglasila najvišjo, 6. stopnjo pandemske pripravljenosti. Nova pandemija gripe je postala neizogibna.

V Evropi so že konec aprila 2009 oboleli potniki, ki so novo gripo zanesli iz Mehike v Španijo. Ko se je nov virus gripe pričel širiti v ZDA, posebno na vzhodni obali (najbolj v New Yorku), je število importiranih primerov v državah EU poraslo, saj je med EU in ZDA bistveno bolj intenzivna izmenjava ljudi in blaga kot s Srednjo Ameriko. Sprva do prenosa novega virusa gripe s potnikov na njihove svojce ali zdravstvene delavce ni bilo zaznati. Izjema je bilo Združeno kraljestvo, kjer so se kmalu po vnosu nove gripe pojavili izbruhi med šolarji, v internatih in bolniki s pandemsko gripo, ki niso potovali v tujino ali bili v tesnem stiku z importiranim primerom pandemske gripe.

V Sloveniji smo pozorno sledili razvoju dogodkov po svetu in širjenju pandemskega virusa ter pripravljali predloge ukrepov, s katerimi bi zadrževali širjenje pandemije v državi.

19. junija 2009 smo potrdili prvi primer okužbe z virusom influence A(H1N1)v pri bolniku, ki se je vrnil iz ZDA.

Otroci (predšolski, šolarji in dijaki) spadajo v skupino z večjim tveganjem za okužbo, predvsem zaradi načina druženja (v kolektivu in v drugih okoljih) ter načina obnašanja. Pomembni so tudi kot prenašalci virusa gripe, saj lahko занesejo okužbo v domače okolje med sorojence, starše in stare starše.

Z ustreznimi ukrepi, ki morajo biti usmerjeni v preprečevanje nastanka in širjenja okužbe ter sorazmerni resnosti obolenja in trenutni epidemiološki situaciji, je možno omejiti širjenje, povsem preprečiti pa se ga ne da.

Ukrepe preprečevanja mora odgovorno izvajati vsak posameznik, tako otroci kot tudi zaposleni, vzgojno-izobraževalni zavodi pa morajo zagotoviti pogoje za izvajanje le-teh.

Namen

Ta dokument vsebuje smernice in priporočila za pomoč pri zmanjševanju širjenja gripe med otroki, ki obiskujejo vrtce, šolarji, dijaki ter zaposlenim osebjem.

Priporočila so zasnovana na zmanjševanju izpostavljenosti sezonski in pandemski gripo, s ciljem zmanjševanja obolevnosti in spremljajočih komplikacij, ter čim manjšimi motnjami pri izvajanju pedagoškega dela in vsakodnevnih aktivnosti v teh okoljih.

Inštitut za varovanje zdravja bo še naprej ocenjeval resnost in razširjenost bolezni, ki jo povzroča pandemska gripa. Če se bo globalna ali nacionalna ocena tveganja spremenila in bo ocena, da gre za povečano stopnjo resnosti oziroma ogroženosti, se bodo temu ustrezno spremenile tudi smernice in priporočila.

Odločitve, o novi strategiji bodo temeljile na podatkih o resnosti bolezni, ter posledicah na populaciji.

O posodabljanju trenutnih smernice, boste sprotno seznanjeni in bodo objavljeni na spletni strani IVZ (www.ivz-rs.si).

V Sloveniji je v predšolsko vzgojo vključenih 65.970 otrok, v osnovnošolsko izobraževanje 164.860 otrok, srednješolsko izobraževanje 86.500 otrok, ter v glasbeno izobraževanje 23.290 otrok. V teh ustanovah je zaposlenih 39.850 oseb, ki skupaj predstavljajo skoraj 2% delež prebivalstva republike Slovenije.

Z izvajanjem priporočil v vzgojnovarstvenih ustanovah in v sodelovanju z zdravstveno službo lahko zaščitimo pred pandemsko gripo pomemben delež prebivalstva.

Seznanjenje zaposlenih in učencev

Kaj je pandemski gripa ?

Kako bolezen prepoznamo (bolezenski znaki?)

Kako se prenaša ?

Kako zmanjšamo tveganje za okužbo?

(Glej Priloge)

Izvajanje higienskih ukrepov za zmanjševanje širjenja

Zaposleni morajo biti seznanjeni z ukrepi za preprečevanje širjenja pandemske gripe (higiena rok, higiena kašlja) ter s svojim ravnanjem dajati dober zgled otrokom.

Otroke, šolarje in dijake se seznanja z ukrepi za preprečevanje širjenja pandemske gripe ter jih spodbuja k umivanju rok in higieni kašlja, kihanja. Uporabi se zloženke, plakate in druge predstavitve.

Poskrbi se za zadostno število umivalnikov z milom in papirnatimi brisačami

Ob umivalnike se namesti plakate z navodili za pravilno umivanje rok

Na mestih, kjer ni možnosti umivanja rok se namesti razkužila z navodili za njihovo uporabo

Razrede in prostore, kjer se otroci zadržujejo se pogosto prezračuje

Za čiščenje prostorov in površin se uporablja običajna čistila in detergente ter čisti na način in po postoku, ki je vpeljan v zavodu

Pogosteje in skrbneje se čisti površine, ki se jih otroci in zaposleni pogosteje dotikajo z rokami (kljuke, ograje, tipkovnice....)

Ukrepi pri učencih zbolelih za pandemsko gripo

Bolan otrok ne sodi v šolo ali vrtec

Če otrok zboli v šoli ali vrtcu, je potrebno takoj obvestiti starše ali skrnika

Do prihoda staršev se otroka loči od ostalih otrok

Starše je potrebno opozoriti, da se o nadaljnjih ukrepih pri otroku posvetujejo z otrokovim zdravnikom

Otrok, ki ima pandemsko gripo ne sme v šolo 7 dni, oziroma do ozdravitve

Ukrepi pri zaposlenih zbolelih za pandemsko gripo

Vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni, ki zbolijo ostanejo doma in o tem obvestijo odgovorno osebo v zavodu

Če vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni zbolijo na delovnem mestu, o tem obvestijo odgovorno osebo in zapustijo delovno mesto

O svoji bolezni in nadaljnjih ukrepih se posvetujejo z izbranim zdravnikom

Odgovorna oseba zavoda poskrbi za nadomestilo na delovnem mestu

Zaposleni, ki so zboleli za pandemsko gripo se vrnejo na delovno mesto po preteku 7 dni oziroma po ozdravitvi

Vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni, ki so bili v stiku z bolnim učencem in niso zboleli, naj svoje delo normalno opravljajo naprej

Vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni, ki so bili v stiku z bolnikom v domačem ali drugem okolju in niso zboleli, naj svoje delo normalno opravljajo

Nosečnice se o tveganju za pandemsko gripo na delovnem mestu in nadaljnjih ukrepih posvetujejo z izbranim ginekologom

Pojav večjega števila obolelih za pandemsko gripo

V primeru pojava večjega števila med seboj povezanih primerov pandemske gripe v kratkem časovnem obdobju se takoj obvesti regionalnega epidemiologa, ki bo ocenil razmere.

Zapiranje vzgojno-izobraževalnih zavodov

Zapiranje vzgojno-izobraževalnih zavodov praviloma ni sorazmeren niti primeren preventivni ukrep. V primeru zaprtja mora biti zagotovljeno, da se otroci ne bodo zaradi tega znašli v drugih okoljih, kjer bodo prav tako izpostavljeni okužbi. Zaradi zapiranja šol bi veliko staršev izostalo z dela, kar bi pomembno prispevalo k že tako velikemu absentizmu in izpadu zaposlenih.

Samo ukrep zapiranja šol, brez izvajanja drugih preventivnih ukrepov ni dopusten niti učinkovit.

Preden se sprejme odločitev za zaprtje šole z namenom preprečevanja okužbe, se mora pretehtati vse druge možnosti, med njimi združevanje učencev ali zaprtje samo posameznih razredov.

Pri odločitvi o zaprtju šole se mora dobro pretehtati vse prednosti in slabosti tega ukrepa, predvsem z vidika zaščite in zdravja otrok. Sklep o zaprtju šole zaradi preprečevanja širjenja pandemske gripe naj bo sprejet na osnovi dogovora s pristojnimi javnozdravstvenimi službami.

Priprava načrta dela v času kriznih razmer

Za uspešnejše delo v novem šolskem letu, ki ga bo zaznamovala pandemna gripa priporočamo, da vsaka vzgojno-varstvena ustanova skrbno pripravi načrte za zagotavljanje dela v času kriznih razmer (pandemske gripe) in v njih predvidi različne možne scenarije, predvsem pa organizacijo pouka ob bistveno manjšem številu zaposlenih.

Priloge:

Kaj je pandemska gripa ?

Pandemska gripa je okužba zgornjih dihal, ki jo povzroča nov virus influence A(H1N1)v. Nov virus influence A(H1N1)v vsebuje gene prašičjega, človeškega in ptičjega virusa influence A. Sprva so ga poimenovali virus prašičje gripe. Poimenovanje je bilo napačno, saj virusi prašičje gripe povzročajo akutno bolezen dihal prašičev in ne ljudi.

Pandemska gripa je podobna običajni sezonski gripi. Ker se s tem novim virusom do sedaj še nismo srečali, smo za okužbo dovzetni vsi, zato zboli večje število ljudi kot pri običajni sezonski gripi, virus se hitreje širi in v kratkem času zboli veliko število ljudi.

O prvih primerih pandemske gripe, ki jo povzroča virus influence A(H1N1)v, so poročali na ameriškem kontingentu v začetku leta 2009. V manj kot dveh mesecih se je razširila po vseh celinah, zato je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila pandemijo. Izraz pandemija izhaja iz latinske besede *pandere*, kar pomeni razprostranjen, razširjen.

Kako bolezen prepoznamo (bolezenski znaki?)

Bolezenski znaki pandemske gripe so :

povišana telesna temperatura,
suh kašelj,
bolečine v žrelu,
zamašen nos ali izcedek iz nosu,
bolečine v mišicah in kosteh,
glavobol,
mrazenje,
utrujenost,
bruhanje,
driska.

Kako se prenaša ?

Pandemski virus gripe se prenaša enako kot virus sezonske gripe.

- s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju,
- z neposrednim tesnim stikom z obolelim (poljubljanje),
- s posrednim stikom z okuženimi površinami in predmeti (kljuke, telefonske slušalke, jedilni pribor, kozarci...)

Kako zmanjšamo tveganje za okužbo?

Z rednim umivanjem rok

- roke si vsaj 20 sekund temeljito umivamo z milom in speremo s toplo vodo.
- roke obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo.

Kadar nimamo možnosti umivanja rok lahko uporabimo robčke z alkoholnim razkužilom.



Pogosto si z milom vsaj
20 sekund umivamo roke.

Z rokami se čim manj se dotikajmo oči, nosu in ust



Z rokami se ne
dotikamo oči,
nosu in ust.

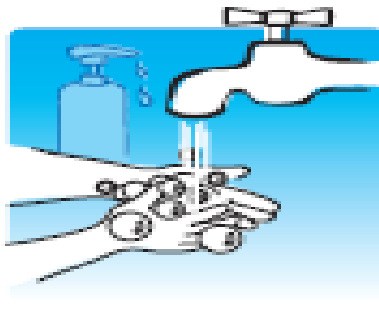
Pravilno umivanje rok z vodo in milom

1.



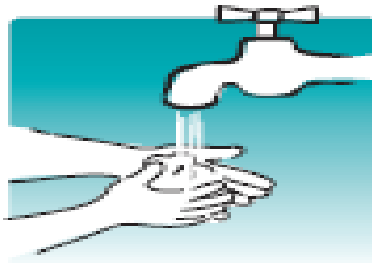
Roke zmočimo in z milom pokrijemo celotno površino rok

2.



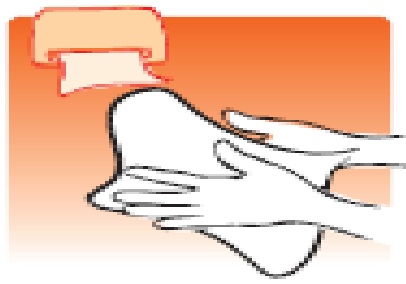
Drgnemo dlan ob dlan, desno dlan z levim hrbtiščem in med prsti
15-20 sekund

3.



Roke dobro speremo s toplo vodo

4.



in obrišemo s papirnato brisačo za enkratno uporabo. Pipo zapremo s pomočjo brisače, ne da bi se dotaknili površine pipe.

Higiena kašlja

Ob kašljanju in kihanju:

- usta ali nos prekrijemo s papirnatim robčkom, ki ga takoj po uporabi varno odvržemo v najbližji koš.

Če papirnatega robčka nimamo, kihnemo ali zakašljamo v zgornji del rokava.



Ko kašljamo ali kihamo, vedno uporabimo papirnat robček in ga takoj odvržemo v smeti.

Kaj storimo, ko zbolimo?

Če ste bolni ali sumite, da ste okuženi z novim virusom gripe:

- Omejite stike z drugimi ljudmi,
- Ostanite doma,
- Po telefonu pokličite svojega izbranega zdravnika,
- Upoštevajte navodila za nego na domu.



Če pri sebi opazimo bolezenske znake pandemske gripe, ostanemo doma in pokličemo osebnega zdravnika.

Kaj storimo ko zbolimo in ostanemo doma?

Počivamo in uživamo zadosti tekočine (vodo, čaj, druge tople ali hladne napitke)

Pogosto prezračujemo bivalne prostore.

Po potrebi jemljemo zdravila za znižanje previsoke telesne temperature

POZOR! Otroci in mlajši od 8 let aspirina (acetilsalicilne kisline), zaradi možnih zapletov (pojav Reyevega sindroma), ne smejo jemati. Za otroke je najbolj primeren paracetamol.

Nadležen in suh kašelj zmanjšajo s sirupi ali tabletami proti kašlju.

Kapljice za nos nam bodo olajšale dihanje in izboljšale počutje.

Pozorni moramo biti na poslabšanja zdravstvenega stanja:

Nosečnice in bolniki, ki imajo sladkorno bolezen, astmo, kronični obstruktivni bronhitis, bolezen srca in ožilja, naj se ob prvih bolezenskih znakih ali poslabšanju osnovne bolezni takoj posvetujejo s svojim zdravnikom.

Ob znakih poslabšanja bolezni se takoj posvetujmo z zdravnikom!

Znaki poslabšanja pri odraslih:

- dihajo s težavo, jih duši ali imajo hude bolečine v prsih,
- izkašljejejo gnoj ali krvavo sluz,
- ustnice postanejo modre ali vijolično obarvane,
- na vodo hodijo vedno redkeje, urina je malo in je temne barve,
- postanejo omotični, počasni, zaspani, zmedeni, na vprašanja zmedeno odgovarjajo.

Znaki poslabšanja pri otrocih:

- težko dihajo že pri majhni telesni aktivnosti,
- hitro in neredno dihajo,
- imajo bolečine in piskanje pri dihanju,
- imajo temperaturo več kot 39°C
- bruha več kot 4 ure ali pogosto bruha
- imajo modre ali vijolično obarvane ustnice
- imajo znake izsušitve: vdrta možganska mečava (fontanela), omotičnost, redko uriniranje, malo urina
- prisotna je zmedenost, zaspanost, neodzivnost

Vzorec pisma staršem šolarjev

Dragi starši!

V jesensko zimskem obdobju pričakujemo širjenje pandemske gripe.

Z odprtjem šolskih vrat se bo povečalo druženje predšolskih in šolskih otrok zato pričakujemo, da se bo pandemna gripa pojavila tudi v vrtcih, šolah in drugih izobraževalnih zavodih.

Želimo, da bo naša šola delovala na običajen način tudi v tem šolskem letu.

Za uspešno preprečevanje pojava in širjenja pandemske gripe zelo potrebujemo tudi vašo pomoč.

Šola je v tesnem sodelovanju s pristojnim Ministrstvom, na podlagi priporočil Inštituta za varovanje zdravja v šoli (.....ime zavoda) sprejela ukrepe za zmanjševanje širjenja pandemske gripe, ki bodo objavljeni na spletni strani šole in na oglasni deski.

V primeru spremenjenih razmer glede pojava in širjenja pandemske gripe, se bodo ukrepi temu prilagodili. O novostih vas bomo sproti obveščali.

V tem trenutku je šola storila vse, kar je smiselno, da bo lahko pouk nemoteno potekal.

Pri tem nam lahko pomagate, tako da sami naredite nekaj stvari:

- *Naučite svoje otroke, da si pogosto in pravilno umivajo roke z milom in vodo.*
- *Naučite svoje otroke, da se z rokami ne dotikajo nosu, oči, ust.*
- *Naučite svoje otroke, da kašljajo in kihajo v robček ali zgornji del rokava, če nimajo robčka pri roki.*
- *Naučite svoje otroke, da si po kašljanju, kihanju pravilno umijejo roke.*
- *Seznajte se z znaki pandemske gripe, ki so: povišana telesna temperatura 37,8 stopinj Celzija ali več, kašelj, boleče grlo, zamašen nos, bolečine v mišicah, glavobol, utrujenost. Nekateri zboleli imajo lahko tudi drisko ali bruhanje.*
- *Ne pošiljajte bolnega otroka v šolo! Bolan otrok, ne sme v kolektiv. Če bo otrok zbolel v šoli boste prejeli obvestilo, da ga odpeljete domov. Poskrbite, da bo otrok ostal doma 7 dni, oziroma do ozdravljenja.*

Več informacij o pandemski gripi najdete na :

www.ustavimogripo.si

www.ivz-rs.si

S spoštovanjem,

(ravnatelj.....)