

# HAIGUSTE ENNETAMISE JA TÕRJE EUROOPA KESKUSE TERVISHOIUTEAVE

## Isikukaitsemeetmed inimgripi nakatumise või selle levitamise riski vähendamiseks

3. mai 2009

### Isikukaitsemeetmed (mittefarmatseutilised meetmed) inimgripi nakatumise või selle levitamise riski vähendamiseks

Kindla vaktsiini puudumisel saavad inimesed gripi nakatumise ohu vähendamiseks ise mitmesugused meetmed tarvitusele võtta. Gripp on viirusinfektsioon, mis levib inimeselt inimesele peamiselt köhimisel või aevastamisel või otsese või kaudse kokkupuute kaudu nakatunud inimeste hingamisteede eritistega, mis võivad sattuda kätele või muudele pindadele. Järgmised soovitused põhinevad osaliselt uuringutel ja osaliselt tervishoiuvaldkonnas saadud kogemuste alusel tehtud järeldustel.

#### Isikukaitsemeetmed

##### 1. Vältige lähedast kokkupuudet haigestunud inimestega

- Gripi või muusse viirusesse võivad olla nakatunud inimesed, kellel on vähemalt üks järgmistest sümptomitest: palavik, köha, kurguvalu, lihasvalu, peavalu, külmavärinad ja nõrkus. Mõningad inimesed on seoses gripiviirusesse A/H1N1 nakatumisega teatanud kõhulahtisusest ja oksendamisest.
- Hoidke gripisümptomitega inimesega vähemalt meetrist distantsi ja vältige rahvarohkeid kohti. Kui inimestest, kes võivad olla haiged, ei ole võimalik eemal hoida, vähendage lähedase kontakti kestust nii palju kui võimalik. Kui haigestunud inimesi või rahvarohkeid kohti ei ole võimalik vältida, vähendage sellistes kohtades viibimise kestust nii palju kui võimalik.
- Ärge külastage haigestunud inimesi, kui see pole vältimatu.

##### 2. Peske või puhastage tihti käsi

- Käte sagedane pesemine või desinfitseerimine aitab teid kaitsta viiruse eest. Peske käsi põhjalikult seebi ja veega, eriti pärast köhimist või aevastamist. Alkoholi põhised kätepuhastusvahendid vähendavad gripiviiruse kogust viirust kandvatel kätel, kuigi seebi ja veega pesemine on tõhusam.
- Käte pesemine ei tohiks piirduda kerge loputamisega, vaid seda tuleks teha iga kord vähemalt 20 sekundit.

### 3. Vältige silmade, nina ja suu puudutamist

a) Viirused levivad tihti juhul, kui inimene puudutab pisikuid kandvat eset ja seejärel silmi, nina või suud.

## Pereliikmete ja teiste inimeste, kellega lähedalt kokku puutuda võite, kaitsmiseks võetavad isiklikud meetmed juhuks, kui olete haigestunud

### 1. Hoolitsege hingamishügieeni eest

a) Hingamishügieen tähendab, et vältite olukorda, kus teised inimesed puutuvad kokku teie nina ja suu nakkusohtlike eritistega. Kui olete haigestunud, katke köhimisel või aevastamisel suu ja nina taskurätikuga või köhige või aevastage pigem vastu käsivart kui käelaba. Taskurätikud tuleb pärast kasutamist visata prügikasti.

### 2. Peske või puhastage tihti käsi

a) Käte tihe pesemine või desinfitseerimine aitab kaitsta teisi pisikute eest, mida levitada võite. Peske käsi põhjalikult seebi ja veega, eriti pärast köhimist või aevastamist. Alkoholi põhised kätepuhastusvahendid vähendavad gripiviiruse kogust viirust kandvatel kätel, kuigi pesemine seebi ja veega on tõhusam.

b) Käte pesemine ei tohiks piirduda kerge loputamisega, vaid seda tuleks teha iga kord vähemalt 20 sekundit.

### 3. Kui olete haige, ärge minge tööle või kooli ja piirake kokkupuudet teiste inimestega

a) Peale eespool kirjeldatud hügieenimeetmete peaksid terved inimesed võimaluse korral hoidma gripisümptomitega inimestega vähemalt meetrist distantsti. Haigestunud täiskasvanud võivad nakatada teisi ligikaudu viis päeva pärast esimeste sümptomite ilmnemist ning lapsed on nakkusohtlikud ligikaudu seitse päeva pärast esimeste sümptomite ilmnemist. Siiski on mõistlik pidada inimest nakkusohtlikuks terve sümptomite esinemise aja vältel. (Need ajapiirid kehtisid eelmise hooajalise gripi puhul. Täpsema teabe saamisel gripiviiruse A/H1N1 kohta võivad need ajapiirid muutuda.)

## Näomaskid

Seda, et näomaskide (nt kirurgiliste maskide) kandmine väljaspool tervishoiuasutusi gripihooaja või -pandeemia korral pakuks tõhusat kaitset või vähendaks edasikandumist, pole tõendatud, ning Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskus ei soovita neid kasutada. Osa inimesi kogukonnas võib aga otsustada näomaski kanda. Kui näomaski kantakse ja see kõrvaldatakse nõuetekohaselt, on vähetõenäoline, et see tekitab probleeme või suurendab nakatumise võimalust. Pärast eemaldamist tuleks näomask panna plastkotti ning kott seejärel sulgeda. Plastkoti võib panna tavaliste majapidamisjäätmete hulka. Seejärel tuleb pesta käed, nagu eespool kirjeldatud.

Näomaski kasutamise korral tuleks haiguse edasikandumise takistamiseks kasutada samal ajal ka teisi eespool kirjeldatud meetmeid.

### Kui näomaski kannab haigestunud inimene, et kaitsta teisi gripiviiruse A/H1N1 puhangu korral kogukonnas

1) Kui näomaski kasutab gripisümptomitega inimene, võib see aidata piirata hingamisteede eritiste levikut köhimisel või aevastamisel ning vähendada nakkusohtu inimeste seas, kellega võidakse lähedalt kokku puutuda. See võib olla kasulik järgmistes olukordades:

- a) reisides koju või haiglasse pärast sümptomite tekkimist;
- b) kui haigestunud inimese eest hoolitsevad kodus pereliikmed ja teised isikud;
- c) kui ei ole võimalik vältida lähedast kontakti tervete inimestega.

### Kui näomaski kasutab terve inimene, kes hoolitseb gripiviiruse A/H1N1 sümptomitega inimese eest

1) Näomaski võib kasutada terve inimene selleks, et vältida tahtmatut kokkupuudet suu ja ninaga, kui käed kannavad pisikuid, või teiste inimeste köhimisel ja aevastamisel levivate hingamisteede eritistega. Terved inimesed, kellele näomaski kasutamine võib pakkuda lisakaitset, on:

- a) pereliikmed või teised isikud kodus või väljaspool tervishoiuasutusi, kes hoolitsevad gripisümpptomitega inimese eest ja puutuvad haigestunuga lähedalt kokku (lähedamalt kui meeter);
- b) inimesed, kes hoolitsevad gripisümpptomitega inimese eest, kes kasutab hingamisteede ravimite manustamiseks pulverisaatorit; sel juhul tasub kaaluda eritüüpi respiraatori kasutamist.

## Näomaskide nõuetekohane kasutamine ja kõrvaldamine

1) Näomask tuleb asetada ettevaatlikult suu ja nina peale ning siduda kindlalt kinni.

- a) Kinnitage paelad või kummipaelad pea keskel ja kuklal.



- b) Sättige kummiriba ninajuure kohale.



- c) Sättige mask mugavalt näole ja löua alla.

2) Ärge puudutage kandmise ajal näomaski kätega.

- a) Alati, kui puudutate kasutatavat näomaski, nt näomaski eemaldamisel või pesemisel, tuleb käed pesta seebi ja veega või puhastada alkoholipõhise kätepuhastusvahendiga.

3) Kui näomask muutub niiskeks, vahetage see uue vastu.

- a) Pärast pikaaegset kasutamist võib näomask muutuda niiskeks. Sel juhul tuleb see vahetada uue või puhta ja kuiva näomaski vastu.

4) Näomaski nõuetekohane eemaldamine ja kõrvaldamine:

- a) respiraatori või kirurgilise maski esipind võib kanda viirust;
- b) sõlmige või lõigake lahti kõigepealt alumised paelad, seejärel ülemised paelad või kummipaelad ja eemaldage respiraator või mask, hoides seda kinni üksnes paeltest;
- c) kõrvaldage mask asjakohaseid nõudeid järgides. Ühekordselt kasutatavad näomaskid tuleb pärast kasutamist ära visata. Pärast eemaldamist tuleb näomask panna plastkotti ning kott seejärel sulgeda. Plastkoti võib panna tavaliste majapidamisjäätmete hulka.

5) Pärast näomaski eemaldamist:

- a) pärast näomaski eemaldamist tuleb pesta käed kas vee ja seebiga või alkoholipõhise kätepuhastusvahendiga.

## Soovituste taust ja tõendusmaterjal

Ajutised tervishoiuasutused näomaskide ja respiraatorite kasutamise kohta gripipandeemia ajal väljaspool tervishoiuasutusi (*Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic*)  
<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html>

USA haiguste ennetamise ja tõrje keskuse ajutised soovitused näomaskide ja respiraatorite kasutamise kohta teatavates kogukondades, kus on avastatud seagripi viiruse A/H1N1 edasikandumine (*U.S. CDC Interim Recommendations for Facemask and Respirator Use in Certain Community Settings Where Swine Influenza A (H1N1) Virus Transmission Has Been Detected*)  
<http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>

Gripipandeemia: suunised nakkuse tõrjeks haiglates ja hooldeasutustes (*Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings*). Tervishoiuministeerium, Inglismaa. Tervisekaitseagentuur, november 2007  
[http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb\\_C/1238055328357](http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357)

### Muud allikad

A-gripi edasikandumine inimeste seas (*Transmission of influenza A in human beings*). Brankston, G., Gitterman, L., Hirji, Z., Lemieux, C., Gardam, M. *Lancet Infectious Diseases*. 2007; Apr; 7(4); lk 257–265. Ülevaade.

Füüsilised sekkumised hingamisteede viiruste levimise peatamiseks või vähendamiseks: süsteemne ülevaade (*Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review*). Jefferson, T., Foxlee, R., Del Mar, C. jt. *BMJ* 2008; 336; lk 77–80.

Gripi edasikandumine ja hingamisteede kaitsevahendite roll: tõendite hindamine (*Influenza Transmission And The Role Of Personal Protective Respiratory Equipment: An Assessment Of The Evidence*). Gripi ja hingamisteede kaitsevahendite ekspertrühk. Kanada Akadeemiate Nõukogu, 2007. Ontario, Kanada.

Cowling BJ, Fung ROP, Cheng CKY, Fang VJ, Chan KH jt. (2008) Majapidamistes gripi edasikandumist takistavate mittefarmatseutiliste sekkumiste randomiseeritud uuringute esialgsed tulemused (*Preliminary Findings of a Randomized Trial of Non-Pharmaceutical Interventions to Prevent Influenza Transmission in Households*). *PLoS ONE* 3(5): e2101. doi:10.1371/journal.pone.0002101