

# KOSĖJIMO IR ČIAUDĖJIMO ETIKETO BEI RANKŲ HIGIENOS LAIKYMASIS

Gripo virusas paprastai plinta oro lašeliniu būdu. Čiaudint ar kosint susidarantys lašeliai patenka ant virusui imlių žmonių viršutinių kvėpavimo takų gleivinės. Užkratas taip pat gali būti perduodamas per kontaktą su kvėpavimo takų išskyromis (*pvz., liečiant daiktus arba paviršius, kuriuose yra virusas, ir po to liečiant savo akis, nosį ar burną*);

- Suaugusieji paprastai gali užkrėsti kitus žmones 1 dieną prieš gripo simptomų pasireiškimą ir iki 5 dienų nuo simptomų pradžios. Vaikai gali užkrėsti kitus 10 ir daugiau dienų nuo simptomų atsiradimo;
- Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketas bei rankų higiena – paprastos ir efektyvios priemonės, sumažinančios gripo viruso plitimą;
- Kuo dažniau vėdinti ir valyti patalpas.
- **Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo taisyklės:**
  - \* kosint ir čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su nosine (*geriau vienkartinę*), nususukti;
  - \* jei nosinės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (*į alkūnės linkį, skverną*);
  - \* neužsidengti burnos ar nosies delnu;
  - \* nosiai valyti ar išsišnypšti naudoti vienkartinės nosines, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas;
  - \* nekosėti ir nečiaudėti kitų žmonių draugijoje – išeiti į kitą vietą;
  - \* neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę;
  - \* vengti kontakto su didelės gripo komplikacijų rizikos grupės žmonėmis: *mažais vaikais, nėščiosiomis, pagyvenusiais ligotais žmonėmis*;
  - \* sveikas asmuo, atsidūręs kito asmens kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaikyti kvėpavimą.
- **Rankų higienos taisyklės:**
  - \* plauti rankas kuo dažniau;
  - \* plauti rankas prieš valgį;
  - \* plauti rankas palietus galimai užkrėstą daiktą;
  - \* vengti liesti durų rankenas, turėklus, kurie galėjo būti liečiami kitų žmonių;
  - \* vengti kontakto su daiktais, kuriais keičiamasi (*pinigais, bilietais ir kt.*): mūvėti pirštines, atsiskaityti taip, kad nereikėtų gražos, atsiskaityti mokėjimo kortele, naudotis ne vienkartiniais, o daugkartiniais transporto bilietais;
  - \* palietus galimai užkrėstą daiktą, neliesti rankomis savo nosies ar burnos, netrinti akių;
  - \* jei rankos suterštos kvėpavimo takų išskyromis, jos plaunamos muilu ir vandeniu;
  - \* jei nėra galimybės nusiplauti rankų, jas galima valyti rankų antiseptiku.

## SAUGAUS ATSTUMO LAIKYMASIS

- Didžiausia galimybę užsikrėsti gripu turi žmonės, esantys iki 1 metro atstumu nuo sergančio gripu asmens. Todėl reikia kiek įmanoma stengtis, kad darbuotojai laikytųsi didesnio nei 1 m atstumo vieni nuo kitų;
- Gripo epidemijos sąlygomis tikslinga riboti susirinkimų ir asmeninių susitikimų skaičių, pirmenybę teikti bendravimui telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis. *Patartina vengti rankų paspaudimų, bučinių, kitų fizikinių kontaktų, socialinių ir religinių ritualų, kurių metu liečiamasi prie kitų žmonių arba daugelio žmonių liečiamų daiktų;*
- Darbdaviai turi sudaryti tokias sąlygas, kad nėščiosios darbuotojos ir darbuotojai, kurie serga lėtinėmis ligomis, gripo pandemijos metu nevykdytų funkcijų, susijusių su tiesioginiu kontaktu su gripu užsikrėtusiais asmenimis;
- Rekomenduojama darbo vietose daryti dirbtines užtvaras iš stiklo, plastiko ar kitų medžiagų saugiam atstumui užtikrinti.

## INDIVIDUALIŲJŲ APSAUGOS PRIEMONIŲ NAUDOJIMAS

- Subjektuose, kurių veikla nesusijusi su tiesioginiu darbuotojų kontaktu su asmenimis, užsikrėtusiais gripu ar dažniais kontaktais su žmonėmis, kai atstumas tarp žmonių būna mažesnis nei 1 m, pandeminio gripo plitimo tarp darbuotojų tikimybė nėra didelė. Tačiau tokiems subjektams rekomenduojama pasirūpinti, kad kosintys ir / ar čiaudintys asmenys dėvėtų medicinines kaukes;
- Subjektų, kurios būtinos viešajam saugumui ir būtiniausiems visuomenės poreikiams tenkinti, darbuotojai, pagal atliekamo darbo pobūdį susiduriantys su dideliu žmonių skaičiumi, turi būti aprūpinti medicininėmis kaukėmis ir, galimybei esant, daleles filtruojančiais respiratoriais su 95 % ar didesnio efektyvumo filtru. Respiratoriai turi atitikti LST EN 143 ir LST EN 149 reikalavimus, o medicininės kaukės – LST EN 14683 reikalavimus.
- Darbdaviai turi užtikrinti, kad darbuotojai, kurie turi kontaktą su šiukšlėmis ar kitomis medžiagomis, kuriose gali būti panaudotų nosinių, servetėlių ar kitų asmens higienos priemonių, gripo pandemijos metu minėtas medžiagas tvarkytų dėvėdami apsauginius akinius, medicininę kaukę ir mėvėdami gumines pirštines. Patartina naudoti ir kitas apsaugos priemones (*veido skydelius, kaklo uždangas*), taip pat įrankius, kurie leidžia išvengti rankų kontakto su tvarkomomis medžiagomis.
- Subjektai privalo turėti tokį individualiųjų apsaugos priemonių kiekį, kad jų užtektų visiems darbuotojams, kuriems jas būtina turėti pagal atliekamo darbo pobūdį.

## TINKAMAS ELGESYS SUSIRGUS GRIPU

Gripo epidemijos metu, kai gydymo įstaigos perpildytos, tikslinga, kad asmenys, kurių gyvybei pavojus negresia (*ligos eiga nesunki*), ir kuriems nebūtina gauti dokumentą, pateisinantį neatvykimo į darbo priežastis, gydytūsi namuose, apie susirgimą telefonu pranešę pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigai, prie kurios yra prisirašę, ir nesilankytų pirminės sveikatos priežiūros įstaigose, nekviestų į namus šeimos gydytojų ir greitosios medicinos pagalbos brigadų. Prireikus konsultacijos rekomenduojama kreiptis į gydymo įstaigą arba sveikatos priežiūros specialistą telefonu arba kitomis nuotolinio ryšio priemonėmis;

- **Asmenims, kuriems pasireiškė gripo simptomai, rekomenduojama:**

- \* būti namuose iki gripo simptomų pabaigos, daug gulėti;
- \* vartoti daug skysčių (*vengti turinčių alkoholio, kofeino*);
- \* nerūkyti;
- \* nepriimti svečių;
- \* turėti termometrą, skysčių, maisto, servetėlių ir kitų asmens higienos priemonių (rekomenduojama šiais daiktais apsirūpinti iki gripo pandemijos pradžios, paskelbus jos grėsmę);
- \* turėti paracetamolio ar kitų vaistų, kurių sudėtyje yra acetominofeno;
- \* dažnai vėdinti ir valyti patalpas.

- **Elgesio karščiuojant rekomendacija:**

- \* nebūtina mažinti temperatūros vaistais, kai ji yra mažesnė nei 39°C;
- \* karščiuojant netikslinga stipriai apsikloti, tai sumažina kūno šilumos apykaitą;
- \* *aspiriną (acetilsalicilo rūgštį)* karščiuojant vartoti nerekomenduojama;
- \* temperatūrai mažinti siūlytina vartoti vaistus, kurių sudėtyje yra acetominofeno (paracetamolį ar panašius).

- **Sergančiojo gripu namuose taikytinos infekcijos plitimo prevencijos priemonės:**

- \* kosėjimo ir čiaudėjimo etiketas bei rankų higiena;
- \* ligonio šeimos nariai ar lankytojai po kontakto su juo turi nusiplauti rankas;
- \* ligonis turi naudotis atskirais valgymo ir gėrimo reikmenimis.

- Gripo pandemijos metu pacientai į pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigas turėtų kreiptis karščiavimui užtrukus ilgiau nei 4 – 5 dienas, taip pat jei jiems būtina gauti dokumentą, pateisinantį neatvykimo į darbą priežastis;

- Dėl skubios medicinos pagalbos patartina kreiptis atsiradus krūtinės skausmui, dusuliui, stipriam vėmimui, sąmonės sutrikimams ar kitiems pavojingiems požymiams.