



## **Kérdések és válaszok az új influenzáról és a megelőzésről oktatási intézmények számára, a 2009-2010-es tanévre**

### ▫ **Kell-e számítani az új influenza felbukkanására az iskolánkban?**

Az iskoláskorú gyermekek gyakran kapnak el légúti fertőzéseket, és az iskolák – mint zárt közösségek – elősegíthetik az influenza gyors terjedését, ahol a gyerekek könnyen terjeszthetik a fertőzést egymás között, és a felnőttekre is. Az eddigi nemzetközi tapasztalatok szerint az új influenzavírus által okozott legtöbb megbetegedést az 5-24 éves korosztályból jelentették.

### ▫ **Hogyan tájékozódhatnak az iskolák és a fenntartóik arról, hogy mikor milyen intézkedések javasoltak?**

Az Országos Epidemiológiai Központ (OEK), szorosan együttműködve az ÁNTSZ területi intézeteivel és a háziorvosokkal, figyelemmel kíséri az influenzaszerű tünetekkel orvoshoz fordulók heti számát, és követi a súlyos lefolyású megbetegedések előfordulását. Követik továbbá a megbetegedések földrajzi előfordulásának alakulását, továbbá a laboratóriumba beküldött mintákból kimutatott influenzavírusok jellemzőit is. A területi és országos adatokat hetente elemzik, és összehasonlítják a korábbi influenzaszezonokban regisztrált adatokkal, így értékelik az aktuális járványügyi helyzetet. Az OEK és a Tisztiorvosi Szolgálat járványügyi szakembereinek a javaslatái és a meghozott járványügyi intézkedések az aktuális járványügyi helyzeten, a megbetegedések súlyosságán és a lehetséges társadalmi következmények mérlegelésén alapulnak.

Az influenza földrajzi terjedésétől függően az influenza járványügyi helyzete és hatása helyi szinten különbözhet attól, amit az ország más részein tapasztalnak, ezért az adott időben javasolt intézkedések is különbözhetnek területenként.

Az aktuális járványügyi helyzetről bővebb információkat a [www.oek.hu](http://www.oek.hu) és a [www.antsz.hu](http://www.antsz.hu) weboldalon találhatóak.

### ▫ **Melyek az új típusú influenza tünetei?**

A megbetegedés általában a normál szezonális influenza jellegzetes tüneteivel jár, és szövődmény nélkül, magától gyógyul. Az influenza hirtelen kezdődik, és a leggyakrabban észlelt tünetei: láz, köhögés, torokfájás, orrdugulás, orrfolyás, izomfájdalom, fejfájás, fáradtság, hidegrázás. Esetenként gyomor-bélrendszeri tünetek is előfordulhatnak, pl. hasmenés, hányinger, hányás.

### ▫ **Mennyi a betegség lappangási ideje?**

A betegség lappangási ideje általában 1-4 nap, de maximum 7 nap.

### ▫ **Mi a teendő, ha a fenti tüneteket észleli magán valaki?**

Ha a fenti tünetek jelentkeznek, akkor a legfontosabb teendő, hogy a beteg maradjon otthon. Amennyiben a beteg kockázati csoportba tartozik, hirtelen rosszabbodni kezd az állapota, vagy

szövődmények lépnek fel (pl. néhány napos láztalanság után újból jelentkező, vagy hosszán, 3-4 napon túl elhúzódó láz, fülfájás, nehézlégzés), akkor vegye fel a kapcsolatot a házi orvosával vagy a gyermekorvossal, hiszen az orvos dönthet a megfelelő kezelésről és az esetleges kórházi beutalásról.

▫ **Kik azok a diákok és a tanárok közül, akik az influenza súlyos szövődményeit tekintve fokozott kockázati csoportba tartoznak?**

Bárki elkaphatja az influenzát (az egyébként egészséges személyek is), és szövődmények is előfordulhatnak bármely korosztályban. A szövődmények szempontjából azonban a leginkább veszélyeztetettek a várandós kismamák, és kortól függetlenül mindazok, akik krónikus alapbetegségben szenvednek (ilyen pl. a tüdőbetegség – beleértve az asztmát is – a nagyfokú elhízás, főleg ha cukorbetegséggel társul, a szívbetegség stb.).

▫ **Hogyan lehet megelőzni a megfertőződést, illetve a fertőzés terjedését?**

A fertőződés esélye csökkenthető, ha kerüljük a szoros érintkezéseket, és betartjuk az általános személyi higiénés szabályokat, különös tekintettel a kézhigiénére, a köhögés-tüsszentés etikettre, továbbá erre a gyermekeket is megtaníthatjuk.

▫ **Mit tehetnek a családok, a diákok és az iskolai dolgozók az influenza megelőzése érdekében?**

- Köhögéskor, vagy tüsszentéskor tartson zsebkendőt a szája és az orra elé (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatába, és ne a tenyerébe köhögjön/tüsszentessen). Ezzel megelőzhető, hogy mások elkapják a fertőzést. Javasolt az eldobható papír zsebkendő használata.
- Használat után a zsebkendőt dobja a szemégyűjtőbe, vagy ha ez nem elérhető, akkor az eldobásig lehetőség szerint tartsa egy zárható tasakban.
- Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal, különösen köhögés, tüsszentés, orrfújás és a zsebkendő kidobása után. Ezzel megakadályozhatja, hogy a kezéről a szabad szemmel nem látható kórokozók tárgyakra, felületekre, onnan mások kezére, nyálkahártyájára kerüljenek. Az alkohol-bázisú kézfertőtlenítők is hatékonyak. Ne érintse a szemét, orrát vagy száját a piszkos kezével.
- Influenzajárvány idején kerülje az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszti), amelyek szintén növelik a megfertőződés kockázatát.
- Lehetőség szerint kerülje a betegekkel való kontaktust.
- Rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, a sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, számítógép billentyűzete stb.).
- Zárt terekben gondoskodjon a gyakori alapos szellőztetésről.
- Amennyiben az influenza tüneteit észleli magán, maradjon otthon és tartson távolságot másoktól, ezzel is védve őket a megfertőződéstől.
- Amennyiben influenzaszerű tünetei vannak, használjon eldobható szájmaszkot olyankor, amikor feltétlenül szükséges a lakását elhagynia, vagy másokkal közeli kontaktusba kerül, esetleg betegvizsgálatra várakozik. Ezzel megelőzheti mások megfertőzését.
- Járvány esetén lehetőség szerint kerülje a zsúfolt helyeket, különösen a zsúfolt zárt helyiségeket, a liftek használatát. Ha módja van rá, tartson nagyobb – minimum 1 méter – távolságot más személyektől.

▫ **Melyek a megfelelő kézhigiéné alapvető szabályai?**

A kézmosás meleg vízzel és szappannal történjen, és legalább 20 másodpercig tartson. Azok az alkohol tartalmú kézfertőtlenítők, amelyek legalább 60%-os alkoholtartalmúak, szintén hatásosak.

▫ **Hogyan védekezhetnek az influenza ellen azok a várandós kismamák, akik oktatási intézményben dolgoznak?**

Azokra a várandós nőkre, akik oktatási intézményben dolgoznak, ugyanazok az iránymutatások vonatkoznak, mint másokra, beleértve a megelőző intézkedéseket, és azt is, hogy maradjanak otthon, amennyiben influenzaszerű tüneteket észlelnek magukon. Ugyanakkor a kismamák fokozott kockázatnak vannak kitéve az influenza szövődményeit tekintve, ezért influenzaszerű tünetek esetén javasoljuk, hogy haladéktalanul forduljanak orvoshoz, és mielőbb kezdjék el a vírusszaporodást gátló gyógyszeres kezelést.

▫ **Milyen lázcsillapítót javasolt adni a beteg gyermeknek, és hogyan kell ezeket adagolni?**

Többféle lázcsillapító gyógyszer kapható vény nélkül a gyógyszertárakban, különféle hatóanyag-tartalommal. Ezek a gyógyszerek egyrészt lázcsillapító, másrészt fájdalomcsillapító hatással rendelkeznek. A szalicilát tartalmú készítmények alkalmazása nem javasolt influenzás gyermekeknek azért, mert egy ritka, de súlyos szövődményt okozhatnak. A gyógyszer kiválasztásakor az ismert gyógyszerallergiára is figyelemmel kell lenni. Nem gyógyszeres módja is van a lázcsillapításnak, pl. a hűtőfürdő. Javasolt a lázmerést a lázcsillapító gyógyszer adásának befejezését követően még legalább 24 óráig rendszeresen elvégezni.

▫ **Életben marad-e a vírus a különböző tárgyak felületén, pl. a számítógép billentyűzetén?**

Igen, és az influenzavírus képes terjedni oly módon is, hogy valaki a kezével továbbítja a különböző tárgyak megfogásával az odatapadt váladékcsöppekben található vírust a saját nyálkahártyájára (szemébe, szájába, orrába.). A szokásos módszerrel végzett gyakori takarítás elegendő a felületek és tárgyak tisztán tartására, külön fertőtlenítésre nincs szükség.

▫ **Mennyi ideig kell a beteg diákoknak, vagy iskolai dolgozóknak otthon maradniuk?**

A jelenlegi helyzetben a javaslat az, hogy az influenzaszerű tünetekkel megbetegedett gyermek, vagy dolgozó maradjon otthon egészen a lázas állapot megszűnését, illetve a lázcsillapítók szedését követő 24 óra elteltéig. Ha a betegség lefolyása súlyosabb, akkor javasolt a legalább 7 napig tartó otthon tartózkodás. Kórházi kezelés esetén a lábadozás hosszabb időt vesz igénybe, és a kockázati csoportokba tartozóknál is érdemes legalább egy hétig otthon maradni.

▫ **Otthon kell-e maradniuk a beteg gyerekek szüleinek is?**

Nem feltétlenül, hacsak nem kicsi még a gyermek, vagy a tünetei olyan súlyosak, hogy az orvos ezt tanácsolja. A szülőknek azonban javasoljuk, hogy fokozottan figyeljenek a saját és a testvérek, vagy egyéb családtagok egészségi állapotára, és influenzaszerű tünetek észlelésekor maradjanak ők is otthon a teljes gyógyulásig.