

Epidemia ptasiej grypy

Dziesięć podstawowych zaleceń minimalizujących możliwość zarażenia się wirusem ptasiej grypy.

1. Aby zminimalizować możliwość zakażenia należy wziąć pod uwagę wszystkie środki ostrożności mające na celu ochronę zdrowia ludzi. W szczególności powinno się unikać kontaktu z drobiem (np. kurczaki, kaczki, gęsi, gołębie) lub innymi dzikimi ptakami, a także unikać miejsc gdzie może być obecny drób zakażony wirusem grypy ptasiej (H5N1), takich jak np. targowiska, fermy drobiu, zakłady przetwórstwa.

2. W miejscu występowania drobiu nie powinny bawić się dzieci. Należy przekazać im podstawowe zasady zachowania się:

unikanie kontaktu z ptakami, ich odchodami i innymi odpadami,
zaniechanie hodowli ptaków jako zwierząt domowych,
dokładne mycie rąk wodą z mydłem po jakimkolwiek kontakcie z ptakami.

3. Tak, jak przy kontakcie z innymi chorobami zakaźnymi, jednym z najważniejszych elementów profilaktyki jest dokładne i częste mycie rąk. Należy myć ręce często, przy użyciu mydła i wody lub, jeśli nie jest to możliwe, przy pomocy środków zawierających alkohol. Pomaga to usunąć zakaźny materiał ze skóry i tym samym zapobiega przeniesieniu się choroby

4. Wirus ptasiej grypy może przeżyć w materiale organicznym pochodzenia zwierzęcego co najmniej przez 7 dni – dlatego też czyszczenie z użyciem detergentów miejsc skażonych bądź narażonych na skażenie jest istotnym elementem w zapobieganiu rozprzestrzeniania się wirusa. Wirus jest wrażliwy zarówno na wszystkie rodzaje detergentów jak i temperaturę powyżej 90°C.

5. W trakcie przygotowywania posiłków należy pamiętać, że wirus ptasiej grypy może przeżyć w materiale mrożonym przez długi okres czasu i dlatego każdą mrożonkę mięsa drobiowego należy uznać za zakażoną. Nie należy przygotowywać żywności dla ludzi i zwierząt z drobiu pochodzącego z dotkniętych terenów (już sam ubój i przygotowywanie żywności niosą ze sobą duże ryzyko zakażenia). Jeżeli jednak przygotowuje się żywność z drobiu należy pamiętać o następujących środkach ostrożności:

- przy uboju, odpierzaniu i patroszeniu ptaków należy stosować metody, które nie spowodują skażenia (np. nie dopuścić do rozprzestrzeniania się piór, zabezpieczyć skórę, zwłaszcza twarzy, przed kontaktem z materiałem) i każdorazowo po wykonaniu czynności umyć dokładnie ręce i skażoną skórę wodą z mydłem, zaś powierzchnie i używany sprzęt – umyć dokładnie wodą z detergentem;
- cała żywność drobiowa, w tym jajka i krew, powinny być gotowane;
- nie spożywać surowego mięsa drobiowego i innych produktów drobiowych, w tym potraw wykonanych z krwi drobiu;
- nie dopuścić do kontaktu mięsa surowego z mięsem gotowanym lub gotowym już do spożycia;
- do przygotowania surowego mięsa nie używać tej samej deski lub tego samego noża, przy użyciu których przygotowuje się mięso gotowane lub gotowe już do spożycia;
- nie przenosić zarówno surowego jak i gotowanego mięsa bez mycia rąk pomiędzy tymi czynnościami;
- nie umieszczać gotowanego mięsa w tym samym miejscu lub na tej samej

- powierzchni, na której wcześniej znajdowało się mięso surowe;
- żółtek jaj nie spożywać w postaci płynnej;
- ponieważ wirus grypy ulega zniszczeniu w wysokiej temperaturze – temperatura gotowania mięsa drobiowego powinna osiągnąć temperaturę 90°C;
- przed gotowaniem jaj należy umyć ich skorupki wodą z mydłem oraz pamiętać o każdorazowym umyciu rąk po tej czynności;
- nie używać jaj surowych lub ugotowanych na miękko do przygotowania żywności, która nie będzie gotowana przed spożyciem;
- przed spożyciem jaja gotować przynajmniej przez 5 min w temperaturze 90°C;
- każdorazowo po kontakcie z surowym mięsem drobiowym lub jajami należy umyć dokładnie ręce wodą z mydłem zaś wszystkie powierzchnie oraz sprzęt mający kontakt z tymi produktami – wodą z detergentem.

6. Należy kontaktować się na bieżąco z lokalnymi służbami weterynaryjnymi w celu uzyskania informacji dotyczących:

miejsc występowania drobiu podejrzanego o zakażenie;

bezpiecznych sposobów niszczenia martwego drobiu, jego odchodów i innych odpadów.

7. Nie należy transportować żywego drobiu lub martwego drobiu nawet, jeżeli twierdzi się, że jest on zdrowy. Jeżeli jednak przez przypadek doszło do kontaktu z drobiem na terenie występowania ptasiej grypy np. fermy, targowiska (w tym kontakt ze zwłokami ptaków, ich odchodami lub innymi odpadami) należy podjąć następujące środki ostrożności:

- dokładnie oczyścić obuwie (poza mieszkaniem) wodą z mydłem, a następnie dokładnie umyć ręce;
- monitorować stan swojego zdrowia przez 10 dni – przynajmniej 1 raz dziennie kontrolować temperaturę ciała;
- jeżeli w ciągu 10 dni pojawią się objawy takie jak: wzrost temperatury ciała powyżej 37,5°C, kaszel lub trudności w oddychaniu, albo jeżeli rozwiną się inne objawy chorobowe należy natychmiast skontaktować się z lekarzem;
- przed wizytą w placówce służby zdrowia należy poinformować lekarza (telefonicznie, elektronicznie) o swoich objawach, kontakcie z drobiem, jeżeli taki miał miejsce, ewentualnych podróżach z krajów o wysokim wskaźniku zachorowalności ptaków;

8. Jeśli u osoby mającej kontakt z ptactwem lub powracającej z krajów dotkniętych ptasią grypą pojawią się objawy grypowe, po bezzwłocznym umówieniu telefonicznej wizyty u lekarza, powinna ona ograniczyć kontakt z innymi osobami na tyle, na ile jest to możliwe, aby zapobiec rozprzestrzenieniu się choroby na inne osoby. Inne osoby nie powinny mieć kontaktu z wydzieliną z nosa i ust osoby wykazującej objawy choroby lub chorej. Chusteczki higieniczne i inne środki higieny osobistej mające kontakt z wydzielinami i wydaliniami osoby wykazującej objawy choroby należy bezpiecznie usunąć (np. szczelnie zamknąć w plastikowym worku i spalić).

9. W przypadku, kiedy zaistnieje konieczność kontaktu z osobą wykazującą objawy choroby lub chorą, a także chorym lub martwym drobiem należy:

- zastosować środki ochrony osobistej – dobrze przylegająca maska na usta i nos, gogle, fartuch, rękawiczki i buty gumowe;
- jeśli nie jest możliwe skorzystanie z powyższej ochrony – przykryć usta i nos kawałkiem materiału (łatwego do umycia), założyć okulary, użyć plastikowych toreb w celu zabezpieczenia rąk i obuwia.

10. Po użyciu środków ochrony osobistej należy:

- odzież ochronną dokładnie uprać w wodzie z detergentem;
- zużyte rękawiczki i pozostałe części ochrony osobistej umieścić w plastikowym worku, szczelnie zamknąć i przekazać do utylizacji, albo poddać procesowi dezynfekcji;
- umyć dokładnie ciało wodą z mydłem;
- umyć dokładnie włosy;
- zawsze pamiętać o każdorazowym dokładnym myciu rąk po kontakcie ze skażonym materiałem;
- zachować środki ostrożności przed ponownym zanieczyszczeniem.