

1.szám

hírlevél

# ÚJINFLUENZA

## Tisztelt Olvasó!

A világ valamennyi országa arra készül, hogy a következő hónapokban szembenézzon az újinfluenza járvánnyal. Jelenleg ugyan nem tudható és felelősen nem is jósolható meg, hogy valójában milyen súlyosságú lesz a járvány, de egy biztos: mindent el kell követnünk annak érdekében, hogy Magyarország a lehető leghatékonyabban felkészüljön a pandémiára.

A járványt megelőzni nem lehet, de kiterjedését, súlyosságát lehet enyhíteni. A magyar járványügyi intézmények felkészültek a várható nagyobb munkára, de a megelőzésben mindenkinek megvan a saját felelőssége: egyénileg is, de a családoknak, valamint a vállalatoknak, intézményeknek is lehet, sőt kell tenni annak érdekében, hogy tompítsuk a fertőzés hatásait.

Ehhez a felkészüléshez, a járvány enyhítéséhez nyújt tanácsokat Hírlevelünk, amelyet a következő időszakban több alkalommal is megjelentetünk az aktuális információkkal.

Üdvözlettel,

**Falus Ferenc**  
országos tisztifőorvos.

## MI AZ ÚJINFLUENZA VÍRUS?

Az újinfluenza (más néven H1N1 vírus, vagy sertésinfluenza) egy új, emberi megbetegedést okozó influenzavírus, melyet először 2009. áprilisában mutattak ki emberi szervezetben.



Az újinfluenza vírusban –a mutációja miatt– megtalálhatóak az emberi- és a madár-influenza, valamint az európai és ázsiai sertésekben fellelhető influenza génjei is.

A Mexikóból és az Egyesült Államokból induló vírus okozta járvány miatt az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a legmagasabb, 6-os szintre emelte a pandémiás riasztást. (Pandémiának nevezik a világméretű járványokat.)

A vírus 2009. májusában érte el Magyarországot, és ősszel egy újabb hullám várható.

Az újinfluenza tünetei hasonlóak a hagyományos influenzavíruséhoz, és a fertőzés ugyanúgy terjed, mint más influenzavírusok.

Az újinfluenza ugyanúgy, mint a hagyományos influenzavírus cseppfertőzéssel, illetve a nyálkacseppek által szennyezett kéz és tárgyak útján terjed.

A felnőttek az 1-4 napos lappangási időt követően, a tünetek megjelenésétől számított 5 napig fertőzőképesek, míg a gyerekek akár 7 napig is képesek átadni a vírust.

## MIK A TÜNETEI?

Az újinfluenza vírus okozta fertőzés tünetei ugyanolyanok, mint a szezonális influenzáé: hirtelen kezdődő hőemelkedéssel vagy lázzal indul (de néha anélkül), torokfájás, nátha, izom- és ízületi fájdalom, fejfájás, fáradtság jellemző rá, de hányás és hasmenés is felléphet.

Az újinfluenza a szezonális influenzához hasonlóan súlyos megbetegedéseket és különleges esetben halálesetet is okozhat.

## KIK VANNAK LEGNAGYOBB VESZÉLYBEN?

Az újinfluenza vírust, ugyanúgy, mint a hagyományos influenza vírust, bárki elkaphatja, függetlenül az életkorától, nemétől, és szövődmények is előfordulhatnak bárkinél.

A legveszélyeztetettebb csoportok a kisgyermek, a 65 év feletti idősök, a krónikus betegségben szenvedők, és a várandós kismamák. A súlyosan elhízott cukorbetegek különösen veszélyben vannak.

## HOGYAN LEHET VÉDEKEZNI ELLENE?

A járványt elkerülni nem lehet, de mindent el kell követni annak érdekében, hogy a terjedését lassítsuk, és a hatásait mérsékeljük.

Először is az általános személyi higiénés szabályokat kell fokozottan betartani. A kéztisztán tartása, a köhögés-tüsszentés etikett betartása alapvető eleme a fertőzés terjedésének elkerülésére.

A másik fontos szabály, hogy aki észleli magán a vírus tüneteit, maradjon otthon, kerülje mások társaságát. Ha mégis érintkeznie kell másokkal, feltétlenül használjon arcmaszkot!



- **Zsebkendőbe tüsszentsen, figyeljen a környezetében tartózkodókra!**
- **A zsebkendőt csak egyszer használja, és utána dobja a zárt szemeteskosárba!**
- **Rendszeresen és legalább 20 másodpercig szappannal, vagy fertőtlenítőszerrel mosson kezet!**
- **Lehetőleg ne nyúljon a szeméhez, szájához, orrához!**
- **A közösségi helyeken különösen figyeljen a higiénés szabályok betartására!**
- **Kerülje a kapcsolatot az influenzás betegekkel!**
- **Hívja fel ezekre gyermekei, családtagjai figyelmét!**

## HOGYAN KÉSZÜLJÜNK FEL A JÁRVÁNYRA?

### Mit kell tennie a családoknak?

A magyar járványügyi és egészségügyi szervek felkészültek az újinfluenza-járványra: mindenki tudja a dolgát, az eszközök és védőoltások rendelkezésre állnak.

A járvány hatásait azonban csak akkor lehet mérsékelni, ha mindenki betartja az egészségügyi, higiéniai szabályokat, de egyéb teendőink is vannak magunk és a családtagjaink védelme érdekében:

- **Ellenőrizze, vagy ha nincs meg, akkor szerezze be háziorvosa elérhetőségét, a háziorvosi rendelő telefonszámát és rendelési idejét!**
- **Gondoskodjon arról, hogy az egyedül élő, idős családtagját betegsége esetén ki látja majd el; ki vigyáz majd iskoláskorú gyermekére, ha iskolai szünetet rendelnek el!?**

- **Szükséges kétheti élelmiszert és ivóvizet beszerezni!**
- **Ellenőrizze a vényköteles és egyéb gyógyszerkészleteit, különös tekintettel a fájdalom- és lázcsillapítókra!**
- **A tömegközlekedés lehet az újinfluenza vírus terjedésének egyik legfőbb forrása. Éppen ezért fontos a járvány időszakában alternatív utak és eszközök használata: tömegközlekedés helyett menjen gyalog, vagy egyeztessen munkáltatójával az otthonról történő munkavégzésről!**
- **Egyeztessen gyermekei tanáraival, munkaadójával: ismerje meg az iskola, illetve a munkahelye pandémiás tervét!**
- **Ha beteg, maradjon otthon: telefonon vegye fel a kapcsolatot orvosával!**

## Mit kell tennie az intézményeknek, cégeknek?

Az újinfluenza vírus okozta járvány jelentős hatással lehet a gazdasági életre is, hiszen befolyásolhatja a cégek, vállalkozások tevékenységét, a termelést, a szolgáltatásokat, a kereskedelmet, és a turizmust is.

Nemcsak az egyéneknek, a családoknak, hanem a cégek, intézmények vezetőinek is fel kell készülniük a járványra: szükséges saját pandémiás tervet készíteniük, amely nem csak a munkatársak tájékoztatását, hanem a vállalkozás, intézmény zavartalan működését is szolgálja.

A vállalat, intézmény pandémiás terve elkészítésének az a célja, hogy az adott vállalkozás, szervezet a tevékenységét zavartalanul és folyamatosan tudja végezni a járvány idején is. A tervnek tartalmaznia kell többek között a munkahelyi higiénés szabályok betartásának feltételeit, a betegség miatt otthonmaradók helyettesítési rendjét, az egyes munkakörökben a távmunka lehetőségét. Fel kell hívni minden munkavállaló, munkatárs figyelmét arra, hogy mind a saját, mind a munkahelyi közösség szempontjából a legfontosabb, hogy fokozottan ügyeljen a higiénés szabályok betartására, és mindenképpen maradjon otthon, ha a tüneteket észleli magán.

Az ÁNTSZ honlapjáról letölthető a vállalatok, intézmények pandémiás tervének elkészítését segítő háttéranyag: [www.antsz.hu](http://www.antsz.hu)

## KIK KAPHATNAK VÉDŐOLTÁST?

Magyarországon már végső fázisában van az újinfluenza elleni védőoltás előállítás.

Elsők között az egészségügyi dolgozók és a kritikus infrastrukturális ágazatban dolgozók kapják meg a védőoltást október folyamán, éppen annak érdekében, hogy az egészségügyi intézmények, valamint az áram- és gázszolgáltatás is zavartalanul működhessen a járvány időszakában.

A Magyar Köztársaság Kormánya úgy döntött, hogy ingyenes védőoltást biztosít a legveszélyeztetettebb lakossági csoportoknak is. Így a gyermekek, az idősek és a krónikus betegségben szenvedők a háziorvosoknál kaphatják majd meg a védőoltást, térítésmentesen. Ezen felül több millió vakcina áll majd rendelkezésre térítés ellenében is.

A védőoltásokról, azok elérhetőségéről a későbbiekben adunk pontos tájékoztatást.

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Az újinfluenzáról, a járvánnyal kapcsolatos felkészülésről további információkat az alábbi honlapokon talál:

[www.antsz.hu](http://www.antsz.hu) [www.pandemia.hu](http://www.pandemia.hu)