

1.szám

HÍRLEVELEK

ÚJ INFLUENZA

Tisztelt Olvasó!

A világ valamennyi országa arra készül, hogy a következő hónapokban szembenézzon az új influenza járvánnyal – hivatalos nevén a A(H1N1)v vírus okozta 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.

Az elmúlt hónapokban hazánkban is több száz új influenzás megbetegedés történt, és a megbetegedések száma az ősz folyamán minden bizonnyal jelentősen növekedni fog.

A járványt megelőzni nem lehet, de kiterjedését, súlyosságát lehet enyhíteni. A magyar járványügyi intézmények felkészültek a várható nagyobb munkára, a szükséges eszközök rendelkezésre állnak. A megelőzésben ugyanakkor mindenkinek megvan a saját felelőssége: egyénileg, a családoknak, valamint a vállalatoknak, intézményeknek is lehet, sőt kell is tenniük annak érdekében, hogy tompítsuk a fertőzés hatását, hogy védjük magunkat és másokat a fertőzéstől.

A higiénés szabályok betartása mellett kulcsfontosságú megelőző eszköz a védőoltás. A Magyar Köztársaság Kormánya úgy döntött, hogy ingyenes védőoltást biztosít a legveszélyeztetettebb lakossági csoportoknak, az egészségügyi intézmények dolgozóinak és a kritikus infrastruktúrát működtető dolgozóknak. Ezen felül – térítés ellenében – 2 millió vakcina áll majd rendelkezésre.

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

Üdvözlettel,

Falus Ferenc
országos tisztii főorvos

MIT KELL TUDNI A VEDŐOLTÁSRÓL?

Az influenza megelőzésének legfontosabb eszköze a védőoltás. A szezonális influenza elleni védőoltás nem hatásos az új influenza ellen, ezért az új vírus ellen új vakcina előállítására volt szükség. Magyarországon 2009 őszén a szezonális influenza elleni védőoltások mellett lehetőség nyílik az önkéntes új influenza elleni védőoltásokra.

A SEZONÁLIS ÉS AZ ÚJ INFLUENZA ELLENI OLTÓANYAGOK

A 2009-2010-es szezonban két különböző influenza elleni oltóanyag áll rendelkezésre.

SEZONÁLIS INFLUENZA ELLENI OLTÓANYAG (Fluval AB)

Kik kapják?

A 3 évesnél idősebb személyek számára 1 millió 300 ezer (Fluval AB), míg a 3 éven aluli gyermekek influenza elleni védőoltására 10 ezer adag oltóanyag (Fluarix) áll rendelkezésre a mostani influenza szezonban. Ez térítésmentes mindenki számára.

AZ ÚJ INFLUENZA ELLENI OLTÓANYAG (Fluval P)

Kik kapják?

Az új influenza megelőzésére 6 millió vakcina áll rendelkezésre. Ebből 4 millió térítésmentesen felhasználható a meghatározott csoportok (a legveszélyeztetettebb, krónikus betegek, a kritikus infrastruktúrát működtető személyek, illetve az egészségügyi dolgozók) számára.

Azok számára, akik nem kaphatnak a térítésmentes oltóanyagból, 2 millió vakcina áll rendelkezésre, és gyógyszertárakban – receptre felírva – vásárolható meg.

AZ ÚJ INFLUENZA ELLENI TÉRÍTÉSMENTES VÉDŐOLTÁSOK BEADÁSA 2009. OKTÓBER ELEJÉTŐL HÁROM ÜTEMBEN TÖRTÉNIK:

1. ÜTEM

- Hat hónaposnál idősebb, súlyos betegség kockázatának kitett, a szezonális influenza által is veszélyeztetett csoportok (az oltásokat a legsúlyosabb állapotban lévő betegeknek kell megkezdeni):
 - krónikus légzőszervi betegségben szenvedők, asztmás betegek
 - kóros elhízás vagy neuromusculáris betegség miatt korlátozott légzési funkciójú betegek
 - szív-, érrendszeri betegségben szenvedők (kivéve a kezelt magas vérnyomás betegséget)
 - veleszületett vagy betegség/kezelés révén szerzett immunhiányos állapotban szenvedő betegek (beleértve a HIV-pozitív személyeket, daganatos betegségben szenvedőket is);
 - krónikus máj- és vesebetegek
 - anyagcsere betegségben szenvedők, pl. diabetes
- Várandós nők, valamint azok, akik a következő néhány hónapban tervezik, hogy teherbe esnek,
- Egészségügyi, vagy ápolást, gondozást nyújtó intézmények, rehabilitációs intézmények, átmeneti elhelyezést nyújtó intézmények, lakóotthonok dolgozói, továbbá ezen intézményekben huzamosabb ideig ápolt/gondozott 6 hónaposnál idősebb személyek,
- A lakosság biztonságát és alapvető ellátását szolgáló, illetve a kritikus infrastruktúrát működtető személyek.

2. ÜTEM

Egészséges gyermekek védőoltása:

- 6- 36 hó közötti, közösségbe járó csecsemők és kisgyermekek, valamint az intézmények dolgozói,
- A nevelési, oktatási intézményekbe járó 14 éven aluli gyermekek és az oktatási intézmények dolgozói, továbbá a kollégiumban lakó diákok.

3. ÜTEM

A 6 hónapos, vagy annál fiatalabb csecsemőkkel egy háztartásban élők.

Tudta-e, hogy

- *a higiénés szabályokat a védőoltást követően is be kell tartani?*
- *hogyan Magyarországon évente 1 millió 300 ezer térítésmentes szezonális influenza elleni védőoltást adnak be?*
- *hogyan az új influenza elleni védőoltás és a szezonális influenza elleni védőoltás csak hatóanyagában tér el egymástól, a többi összetevői teljesen megegyeznek?*
- *hogyan a szezonális és az új influenza elleni védőoltások egy időben, két külön testtájba beadhatóak?*
- *az oltások szakszerű elvégzése alapvetően a házi orvos, a foglalkozás-egészségügyi orvos és az iskolaorvos feladata, de tömeges védőoltások idején az egészségügyi szakdolgozó is adhat be védőoltást?*

MI AZ ÚJ INFLUENZA VÍRUS?

Az új influenza – más néven A(H1N1)v – egy új, emberi megbetegedést okozó influenzavírus, melyet először 2009. áprilisában mutattak ki emberi szervezetben.



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

Az új influenza ugyanúgy, mint a hagyományos influenzavírus cseppfertőzéssel, illetve a nyálka-cseppek 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 új influenza vírus okozta fertőzés tünetei ugyanolyanok, mint a szezonális influenzáé: hirtelen kezdődő hőemelkedéssel vagy lázzal indul, torokfájás, nátha, izom- és ízületi fájdalom, fejfájás, fáradtság jellemző rá, de hányás és hasmenés is felléphet.

Az új influenza a szezonális influenzához hasonlóan súlyos megbetegedéseket és különleges esetben halálestet is okozhat.

KIK VANNAK LEGNAGYOBB VESZÉLYBEN?

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

A legveszélyeztetettebb csoportok a kisgyermekek, 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 kéz tisztán tartása, a köhögés-tüsszentés etikett betartása alapvetőek a fertőzés terjedésének elkerüléséhez.

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 meleg vízzel, szappannal mosson kezet! Hatásos a fertőtlenítő kendő használata is.**
- **Lehetőleg ne nyúljon a szeméhez, szájához, orrához!**
- **A közösségi helyeken különösen figyeljen a higiénés szabályok betartására!**
- **Kerülje a kapcsolatot az influenzás betegekkel!**
- **Hívja fel a higiénés szabályok betartására gyermekei, családtagjai figyelmét!**

HOGYAN KÉSZÜLJÜNK FEL A JÁRVÁNYRA?

MIT KELL TENNIE A CSALÁDOKNAK?

A magyar járványügyi és egészségügyi szervek felkészültek az új influenza járványra: Magyarországnak is van pandémiás terve, ennek megfelelően mindenki tudja a dolgát és a védőoltások is hamarosan 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!*
- *Ellenőrizze TAJ kártyáját!*
- *Gondolja végig, hogy az egyedül élő, idős családtagját betegsége esetén ki látja majd el; ki vigyáz majd bölcsődés, óvodás, iskoláskorú gyermekére, ha az intézményben 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 új influenza vírus terjedésének egyik legfőbb forrása. Éppen ezért fontos a járvány időszakában alternatív utak és eszközök használata: ha teheti például, a tömegközlekedés helyett menjen inkább gyalog!*
- *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 új influenza 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 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 szervezet pandémiás tervének 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 Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat honlapjáról letölthető a vállalatok, intézmények pandémiás tervének elkészítését segítő útmutató: www.antsz.hu



MIT KELL TUDNIUK A VÁRANDÓS KISMAMÁKNAK?

VESZÉLYES-E A KISMAMÁKRA AZ ÚJ INFLUENZA VÍRUS?

A hazai és nemzetközi adatok szerint eddig a terhes nők többsége enyhe tünetekkel betegedett meg az új influenza vírustól, és gyorsan meg is gyógyult. Az új influenza azonban képes arra is, hogy esetenként súlyos lefolyású megbetegedést okozzon várandós nőknél. Az eddigi nemzetközi vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy a terhes nők fokozott kockázatnak lehetnek kitéve a új influenza szövődményeit tekintve, és gyakrabban kerülnek kórházi kezelésre, mint az általános népességbe tartozók.

MILYEN PROBLÉMÁKAT OKOZHAT? MILYEN HATÁSA LEHET A MAGZATRA?

Várandós nők esetén gyakrabban fordul elő súlyos lefolyás, szövődmények és kórházi kezelés. Az influenza vírus azonban a vérben többnyire nincs jelen, a méhlepényen is csak ritkán jut át, ezért közvetlen hatása a magzatra általában nincsen. Az influenza vírusok nem okoznak a magzatról fejlődési rendellenességet. Az influenza megbetegedés egyik alapvető tünete, a magas láz azonban veszélyes lehet, pl. idegcsőzáródási rendellenességet okozhat az első időszakban, koraszülést az utolsóban.

MIT TEHET A KISMAMA, HA ÚGY GONDOLJA, HOGY ELKAPTA AZ ÚJ TÍPUSÚ INFLUENZÁT?

A várandós nőkre ugyanazok az iránymutatások vonatkoznak, mint másokra, beleértve a megelőző intézkedéseket. Különösen javasolt számukra az 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.

HOGYAN KELL KEZELNI A KISMAMÁT? MILYEN GYÓGYSZEREKET SZEDHET?

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint várandós nők számára az új influenza megbetegedés gyanúja esetén késedelem nélkül biztosítani kell a vírusszaporodást gátló gyógyszerekhez való hozzáférést, mivel ők az átlag népességnél jóval sérülékenyebbek a pandémiát okozó influenza fertőzéssel szemben. Az Európai Gyógyszerügynökség útmutatója szerint ezek a gyógyszerek alkalmazhatóak pandémia során az influenza kezelésére várandós nők esetében, továbbá a szoptatás ideje alatt is, mivel a kezeléssel járó előnyök egyértelműen meghaladják annak kockázatát.

HOGYAN CSILLAPÍTSA A LÁZÁT A KISMAMA?

A megbetegedés tüneteként jelentkező magas lázat mindenképpen kezelni kell lázcsillapító gyógyszerekkel. Többféle lázcsillapító gyógyszer kapható vény nélkül a gyógyszerárakban, különféle hatóanyag-tartalommal. Ezek a gyógyszerek egyrészt lázcsillapító, másrészt fájdalomcsillapító hatással rendelkeznek. A vásárlás előtt érdemes konzultálnia nőgyógyászával, háziorvosával a megfelelő szer kiválasztásáról. A lázcsillapítók közül is elsőként a paracetamol ajánlható, de az acetilszalicilsav is adható a várandóság utolsó hónapját kivéve. Ezeknek a lázcsillapítóknak nincs káros hatása a magzatra. Nem gyógyszeres módja is van a lázcsillapításnak, pl. a hűtőfürdő, priznic, amelyet alacsony láznál önmagában, magasabb láznál pedig kiegészítésként javasolt alkalmazni a gyógyszeres lázcsillapítás mellett. A gyógyszer kiválasztásakor az ismert gyógyszerallergiára is figyelemmel kell lenni.

KAPHAT-E VÉDŐOLTÁST A KISMAMA?

A várandós nők számára is ajánlott az influenza elleni védőoltás. Nincs ellenjavallata a várandóság alatti oltásnak, mivel maga az influenzavírus nem okoz fejlődési rendellenességet, ráadásul a vakcina elölt vírusokat tartalmaz, és sok éves használata után sem találták a magzatra ártalmasnak. Az influenza elleni oltásnak az elsődleges célja az anyai halálozás, illetve súlyos kimenetelű szövődmények megelőzése. Az influenza-oltás azonban nem jelent teljes védelmet, ezért a beoltottak egy részében az oltás ellenére is előfordulhat megbetegedés. Ennek következtében a megelőző-higiénés szabályokat védőoltást követően is javasolt betartani, továbbá influenzaszerű tünetek észlelésekor azonnal fel kell venni a kapcsolatot a kezelőorvossal, aki mérlegelni fogja a gyógyszeres kezelés mielőbbi megkezdését ezekben az esetekben is.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Az új influenzáról, a járvánnyal kapcsolatos felkészülésről további információkat az alábbi honlapon talál:

www.antsz.hu