

Ten materiał stanowi propozycję Krajowego Konsultanta ds. Epidemiologii.
Nie jest on dokumentem obowiązującym prawnie.

Nowa grypa A(H1N1) Propozycja zaleceń dla podróżnych

Ogłoszenie przez WHO fazy pandemicznej nowej grypy A(H1N1) uzasadnia wzmożoną ostrożność i przygotowanie środków zapobiegawczych mających na celu zmniejszenie zagrożenia zakażeniami w czasie podróży i w konsekwencji zawlekaniem choroby do krajów stałego lub czasowego pobytu, oraz zagrożeń wynikających z szerzenia się epidemii w związku z podróżami na terenie kraju.

Objawy nowej grypy A(H1N1) są podobne jak grypy sezonowej:

- gorączka
- kaszel
- ból gardła
- katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem
- bóle mięśniowe i stawowe
- ból głowy
- dreszcze

W około 25-30% przypadków nowej grypy mogą występować wymioty i biegunka. Podobnie jak w grypie sezonowej część zachorowań przebiega ciężko, a nawet może zakończyć się śmiercią.

Szerzenie się nowej grypy, podobnie jak grypy sezonowej, odbywa się przez zakażenia drogą powietrzną i kropelkową. Możliwe jest też przenoszenie się zakażenia przez dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie dotykanie śluzówki osoby zdrowej.

Środki masowego transportu, samoloty, pociągi i autobusy, są miejscami gdzie kontakty między pasażerami są bardzo bliskie i gdzie choroby szerzące się drogą powietrzną mogą przenosić się szczególnie łatwo. Zakażeni pasażerowie mogą też stanowić źródło zakażenia dla swych rodzin oraz innych członków społeczeństwa.

O zagrożeniu szerzeniem się zakażeń w środkach masowego transportu decyduje wysoka zaraźliwość grypy, warunki higieniczne podróży, oraz zagęszczenie pasażerów w zamkniętych pomieszczeniach. Zagrożenie wynikające z podróży wzrasta wraz z okresem jej trwania.

Istotnym elementem szerzenia się zakażeń jest stosunek odsetka osób zakażonych do odsetka osób podatnych. Dlatego zagrożenia związane z podróżą w dużym stopniu zależą od okresu rozwoju epidemii na danym terenie.

W każdym etapie epidemii i przy każdych warunkach podróżowania wiele zależy od zachowań pasażerów i od higieny środków transportu oraz miejsc oczekiwania pasażerów.

Ograniczenia w podróżowaniu

Administracyjne ograniczenia podróży i zakazy podróżowania nie są rekomendowane przez WHO, gdyż tylko pozornie mogłyby służyć zapobieganiu szerzenia się epidemii grypy, a mogłyby spowodować katastrofalne skutki dla gospodarki, w konsekwencji których utrudniona byłaby walka z epidemią grypy. Istnieje też możliwość, że odbiłyby się one na możliwościach poszczególnych krajów w zakresie walki z epidemią grypy.

Poza tym niezależnie od innych względów byłyby nieskuteczne ze względu na brak szerszych możliwości ich egzekwowania. Jedyna uzasadniona reakcja władz sanitarnych w

tym zakresie polega na rekomendowaniu dobrowolnego ograniczenia podróży do krajów o wysokiej zapadalności, w których nowa grypa A(H1N1) szerzy się w populacji.

Co może zrobić pasażer dla zmniejszenia prawdopodobieństwa zakażenia grypą siebie lub innych w podróży?

- Zdecydowanie unikać podróżowania przy występowaniu objawów grypowych.
- Przed podróżą zaszczepić się przeciw grypie sezonowej i jeśli będzie taka możliwość również przeciw nowej grypie A(H1N1).
- W czasie podróży przestrzegać zasad higieny kaszlu zwłaszcza zakrywania nosa i ust chusteczkami jednorazowymi oraz mycia lub dezynfekcji rąk po każdym użyciu tych chusteczek.
- W miarę możliwości unikać bliskiego kontaktu „twarzą w twarz” z innymi podróżnymi
- Zalecane jest podróżowanie z własnym mydłem i ręcznikiem lub zapasem jednorazowych serwetek papierowych nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki jakie są w środkach transportu rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk.
- Unikać niepotrzebnego dotykania powierzchni i przedmiotów wyposażenia pojazdu, a po kontakcie z często dotykanyymi przedmiotami jak np. klamki, dezynfekować ręce.

Podobne, choć mniej nasilone, zagrożenie zakażeniami niesie ze sobą korzystanie ze środków komunikacji miejskiej. I w tym przypadku należy przestrzegać zasad higieny kaszlu, unikać kontaktu „twarzą w twarz” i dotykania rękami przedmiotów. Po wyjściu ze środka komunikacji miejskiej wskazane jest każdorazowo mycie/zdezynfekowanie rąk.

W czasie nasilenia epidemii może być uzasadnione zalecenie noszenie maseczek zakrywających nos i usta w miejscach zgromadzeń, w tym w środkach komunikacji miejskiej.

Co mogą zrobić operatorzy środków podróży i ich zaplecza technicznego i socjalnego, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo szerzenia się zakażeń drogą powietrzną ?

- Instruować pasażerów przez ulotki i plakaty o sposobach działań profilaktycznych w czasie podróży.
- Utrzymywać w czystości środki transportowe i miejsca oczekiwania pasażerów.
- Zapewnić odpowiedni poziom czystości i zaopatrzenia w środki higieniczne sanitariatów.
- Poinstruować personel o konieczności odosobnienia lub zaopatrzenia w maseczki na nos i usta, osób u których wystąpiły objawy grypy w czasie podróży.
- Stosować się do zaleceń służb sanitarnych krajów na terenie których odbywa się podróż w zakresie działań profilaktycznych, jak i powiadamiania tych służb o przypadkach zachorowań.
- Powiadamiać pasażerów o wymogach, w stosunku do osób podróżujących, służb sanitarnych krajów, na terenie których odbywa się podróż.
- I ile jest to realne ze względów logistycznych, kadrowych i finansowych, pożądane byłoby mycie i dezynfekcja środków transportu przed podróżą.

Prof. dr hab. Andrzej Zieliński
Krajowy Konsultant ds. Epidemiologii