

რჩევები ნიღბის გამოყენების შესახებ საზოგადოებაში, სადაც დაფიქსირებულია A(H1N1) გრიპის აფეთქება

შუალედური სახელმძღვანელო

შესავალი

ამჟამად არსებული მონაცემების საფუძველზე ახალი გრიპის A(H1N1) ვირუსის ადამიანიდან ადამიანზე გადაცემა ხდება ლაპარაკის, ხველის ან ცემინების დროს სასუნთქი სისტემის ლორწოვანიდან გამოიყოფილი წვეთებით.

ნებისმიერი ადამიანი, რომელიც იმყოფება ახლო კონტაქტში (1 მეტრის რადიუსი) გრიპისმაგვარი სიმპტომებით (ტემპერატურა, ხველა, ცემინება, სურდო, შემცივნება, კუნთებისა და სახსრების ტკივილი და ა.შ.) დაავადებულთან, არის ვირუსის შემცველი წვეთებით დაინფიცირების რისკის ქვეშ.

კვლევების საფუძველზე დადგინდა, რომ ჯანმრთელობის დაცვის დაწესებულებებში ნიღბების გამოყენება რეალურად ამცირებს დაინფიცირების რისკს. ნიღბების გამოყენება მოიცავს ღონისძიებებს, რომლებმაც შესაძლოა გავლენა მოახდინოს მათ ეფექტურობაზე. მაგ. ცოდნა სწორი გამოყენების, გამოცვლის რეჟიმის, ხმარების შემდგომ უსაფრთხო განადგურების შესახებ. ნიღბების გამოყენების ეფექტურობა საზოგადოების მიერ ღია ადგილებში დადგენილი არაა, განსხვავებით დახურული სათავსებისგან, სადაც შესაძლოა მოხდეს ახლო კონტაქტი დაავადებულ ადამიანთან.

ყველაფრის მიუხედავად ბევრ ადამიანს შესაძლოა ქონდეს ნიღბის ტარების სურვილი სახლში ან საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში, განსაკუთრებით თუ მათ უწევთ ახლო კონტაქტი გრიპისმაგვარი სიმპტომების მქონე დაავადებულთან; მაგ. ოჯახის წევრების მოვლის დროს. უფრო მეტიც, ნიღბის ხმარება გრიპისმაგვარი სიმპტომების მქონე დაავადებულთა მიერ იძლევა საშუალებას ერთდროულად დაიფაროს მათი ცხვირ-პირი და ამ გზით შემცირდეს სასუნთქი სისტემის წვეთების გავრცელება გარემოში. ეს „ხველის ეტიკეტის“ ნაწილია.

ნიღბის არასწორი გამოყენება რეალურად ზრდის დაავადების გადაცემის რისკს, ნაცვლად მისი შემცირებისა. ნიღბების გამოყენებას თან უნდა ახლდეს სხვა ძირითადი ღონისძიებები, რათა მათი გამოყენება იყოს ჭეშმარიტად ეფექტური.

ძირითადი რჩევები

ძალზე მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ, გრიპის გავრცელების შეზღუდვის მიზნით საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში ქცევის ძირითადი წესების დაცვა, უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ნიღბის გამოყენება.

ძირითადი რჩევები ჯანმრთელთათვის (ვინც კარგად გრძნობს თავს)

დაიცავით ერთ მეტრიანი დისტანცია (გაწვდილი ხელის მანძილზე) იმ ადამიანთან, ვისაც აღენიშნება გრიპისმაგვარი სიმპტომები და

- ხელით არ შეეხეთ საკუთარ ცხვირ-პირს;
- ხშირად დაიბანეთ ხელები წყლითა და საპნით ან გამოიყენეთ სპირტისშემცველი ანტისეპტიკური საშუალებები;

- მაქსიმალურად შეამცირეთ დაავადებულ ადმიანთან ახლო კონტაქტის ხანგრძლივობა;
- მაქსიმალურად შეამცირეთ საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში ყოფნის ხანგრძლივობა;
- რაც შეიძლება ხშირად გაანიავეთ სათავსი, სადაც იმყოფებით.

ძირითადი რჩევები მათ, ვისაც აღენიშნება გრიპისმაგვარი სიმპტომები

- თუ თავს შეუძლოდ გრძნობთ, დარჩით სახლში და მისდით სამედიცინო რჩევებს;
- დაიცავით რაც შეიძლება დიდი დისტანცია ჯანმრთელი ადმიანებისგან (სულ მცირე 1 მეტრი);
- აიფარეთ ცხვირსახოცი ან რაიმე ქსოვილი ხველისა და ცემინების დროს, რათა შეამციროთ სასუნთქი სისტემიდან გამოტყორცნილი წვეთების გავრცელება; გამოყენებული ცხვირსახოცი მაშინვე გადააგდეთ ან გარეცხეთ და დაიბანეთ ხელები.
- რაც შეიძლება ხშირად გაანიავეთ სათავსი, სადაც იმყოფებით.

ნიღბის სწორი გამოყენება და განადგურება მისი ეფექტურობის გარანტიაა. არასწორი გამოყენება ან განადგურება შესაძლოა დაავადების გავრცელების მიზეზი გახდეს.

ინფორმაცია ნიღბის სწორი გამოყენების შესახებ ეფუძნება მათი სამედიცინო სამსახურებში გამოყენების პრაქტიკას:

- ფრთხილად მიიფარეთ ნიღაბი ცხვირზე და პირზე ერთდროულად და მიაწექით წინა ზედაპირს, რათა სახესა და ნიღაბს შორის არ დარჩეს სიცარიელე;
- ხმარების დროს არ შეეხოთ ნიღაბს
 - თუ შეეხეთ ნახმარ ნიღაბს (მოხსნის ან რეცხვის დროს), დაიბანეთ ხელები წყლითა და საპნით ან გამოიყენეთ სპირტისშემცველი ანტისეპტიკური საშუალებები;
- როგორც კი ნიღაბი დანოტიოვდება, შეცვალეთ იგი ახალი მშრალი ნიღბით;
- ერთჯერადი ნიღაბის განმეორებითი გამოყენება არ შეიძლება;
 - ნიღაბი მოხსნისთანავე გაანადგურეთ.

ნიღბის ნაცვლად ხშირად გამოიყენება სხვა ალტერნატიული საშუალებები, როგორცაა: ოთხფენოვანი დოლბანდის ან ქსოვილისგან კუსტარულად დამზადებული ნიღაბი, შარფი, კაშნე, ქალაღის ნიღბები და ა.შ. ამ საშუალებათა ეფექტურობის შესახებ საკმარისი ინფორმაცია არ არსებობს, მაგრამ ცნობილია რომ ალტერნატიული საშუალებების (მაგ. ოთხფენოვანი დოლბანდის ან ქსოვილისგან კუსტარულად დამზადებული ნიღაბი, შარფი, კაშნე) ერთჯერადი გამოყენების შემდეგ უნდა მოხდეს მათი რეცხვა საოჯახო სარეცხი საშუალებების გამოყენებით, ნორმალურ ტემპერატურაზე. თუ გარეცხვის საშუალება არ არის, დასაშვებია ოთხფენოვანი დოლბანდის ან ქსოვილისგან კუსტარულად დამზადებული ნიღბების გაუთოება ორივე მხრიდან კარგად გაცხელებული უთოთი. ასეთი ალტერნატიული საშუალება უნდა მოიხსნათ, მაშინვე, როგორც კი დაამთავრებთ დაავადებულის მოვლას და დაიბანოთ ხელები.