

PRILOGA 12: Priporočila za preprečevanje in nadzor izbruhov z norovirusi v vrtcih in šolah

SPLOŠNA PRIPOROČILA

Zaposleni, otroci in starši morajo biti seznanjeni s pojavom izbruha z norovirusi, z znaki okužbe, načini prenašanja, s postopkom poročanja v primeru, da bi zboleli in s pomenom preventivnih ukrepov. Ukrepi zajemajo prvenstveno pravilen način umivanja rok. Zaradi tega naj se v vseh sanitarijah nahajajo opozorila za pravilno umivanje rok, vedno mora biti dostopno milo in brisače za enkratno uporabo.

Zaposleni morajo s svojim ravnanjem dajati dober zgled otrokom. Otroke in šolarje je potrebno spodbujati k umivanju rok tudi s pomočjo zloženek, plakatov in drugih predstavitev.

Kdaj si je potrebno umiti roke:

- Pri kihanju, smrkanju, po dotikanju obraza;
- Pred jedjo ali pred pripravo hrane;
- Po uporabi stranišča;
- Ko so roke vidno umazane ali kontaminirane z blatom ali izbruhanino;
- Po kontaktu s površinami, ki se jih dotika veliko oseb (kljuge, ograje, telefoni, tipkovnice, igrače...);
- Po previjanju ali rokovanju s plenici;
- Po prihodu v ustanovo in pred odhodom iz nje.

Učinkovito umivanje rok zajema naslednje korake:

- Roke speremo pod tekočo vodo;
- Nanesemo tekoče milo in ga razporedimo po obeh rokah;
- Zapremo vodo in temeljito umijemo dlani, hrbtišča rok, predel med prsti, palca, prstne blazinice in zapestji. Ta postopek naj traja vsaj 20 sekund;
- Temeljito si speremo roke pod tekočo vodo;
- Roke si osušimo s čisto papirnato brisačo za enkratno uporabo;
- S tako osušenimi rokami se pipe ne dotikamo več, temveč vodo zapremo z brisačo, ki jo odvržemo v ustrezen koš.

Poleg umivanja rok so najpomembnejši ukrepi:

- Poostreno čiščenje toaletnih prostorov in površin, ki se jih dotikamo z rokami (kljuge, vodovodne pipe, igrače...);
- Odstranitev bolnih otrok ali zaposlenih iz vrtca ali šole (vrnejo se lahko šele 48 ur po prenehanju bolezenskih težav);

- Hitro in učinkovito čiščenje izbruhanine ali blata;
- Ustrezno prezračevanje prostorov;
- Pravilno rokovanje s pleniciami v jasličnih oddelkih;
- Rutinsko čiščenje delovnih površin in okolja z detergentom in vodo.

OSNOVNA PRIPOROČILA ZA ČIŠČENJE IN RAZKUŽEVANJE

Poleg običajnih postopkov čiščenja je potrebno povečati pogostost čiščenja in razkuževanja prostorov, delovnih površin in opreme, še posebej mest, ki jih uporablja / se jih dotika več oseb (toaletni prostori, igrače, pipe, ograje, kljuke, stikala, telefoni, računalniške tipkovnice, delovne površine v kuhinjah...).

Čiščenje in razkuževanje se mora začeti na površinah, ki so manj onesnažene in nadaljevati tam, kjer je onesnaženost večja (toaletni prostori).

Pri čiščenju uporabljamo oblačila za enkratno uporabo. Oblačil, ki smo jih uporabili za čiščenje toaletnih prostorov, nadalje ne uporabljamo.

Uporabljati je potrebno krpe za enkratno uporabo, ki jih moramo takoj po uporabi odvreči v vrečo za odpadke.

Pomivanje posode in pribora ter pranje perila naj poteka po standardnih postopkih.

ODSTRANJEVANJE IZBRUHANINE IN FEKALIJ – ČIŠČENJE IN RAZKUŽEVANJE

Izbruhanino in fekalije je potrebno očistiti urgentno. Na onesnaženem območju naj bi se do končanega čiščenja gibale le osebe, ki čistijo. Uporabljati morajo osebno zaščitno opremo (rokavice, maska). Najprej tekoči del onesnaženja popivnemo s papirnato brisačo ali čistilno krpo, ki jo takoj po uporabi odvržemo v vrečo za odpadke. Ostanke umazanije se nato očisti z detergentom in vročo vodo ter površino razkuži. Razkužilo je potrebno uporabljati v skladu z navodili proizvajalca. Najbolj se priporoča uporaba natrijevega hipoklorita na predhodno dobro očiščenih površinah.

V vreče za odpadke odvržemo tudi uporabljeno osebno zaščitno opremo.

Po končanem čiščenju si je potrebno temeljito umiti roke in prostor prezračiti.

UKREPI V PRIMERU BRUHANJA / DRISKE PRI OTROKU ALI ZAPOSLENEM V VRTCU / ŠOLI

V primeru, da otrok zboli v vrtcu ali šoli, je potrebno takoj obvestiti starše in obolelega otroka izolirati (ga namestiti v posebni sobi, kjer lahko počaka na starše).

Če na delu oboli zaposleni, takoj o tem obvesti nadrejenega in zapusti delovno mesto.

Kontaminirane površine je potrebno očistiti s toplo vodo in detergentom, razkužiti in prostor temeljito prezračiti. Za opravljanje te naloge je potrebno upoštevati navodila za čiščenje in razkuževanje.

RAVNANJE Z ZAPOSLENIMI V ČASU IZBRUHA

Vsi zaposleni, ne glede na vrsto dela, ki so zboleli z bruhanjem in / ali drisko, morajo ostati doma.

V času izbruha moramo zaposlene obveščati o aktualni situaciji izbruha, ravnanju z otroki, opozarjati na pravilno umivanje rok ter poročanje o bolezni.

NADZOR NAD OBOLELIMI ZAPOSLENIMI IN OTROCI

Potrebno je zbirati informacije o zaposlenih, ki so zboleli s prebavnimi težavami in jih odstraniti z dela. Na delo se lahko vrnejo vsaj 48 ur po prenehanju težav. Prosimo jih za izpolnitev standardiziranega vprašalnika o bolezni.

Ravno tako je treba spremljati obolevnost otrok. Starše prosimo, da izpolnijo vprašalnik. Bolan otrok naj ostane doma, v skupino se lahko vrne 48 ur po prenehanju težav (zadnje bruhanje ali driska).

RAVNANJE V PRIMERU BRUHANJA V FAZI PRIPRAVE ALI SERVIRANJA HRANE

Pripravljanje in serviranje hrane moramo takoj prekiniti.

Onesnaženo površino je potrebno očistiti (postopek opisan v prejšnji točki).

Zavreči je potrebno vso izpostavljeno hrano, hrano, ki bi lahko bila kontaminirana in hrano, s katero je rokovala okužena oseba.

PRILOGA 13: Informacija o norovirusnih okužbah za splošno javnost

Kaj so norovirusi?

Norovirusi so v zadnjih letih prepoznani kot najpogostejši povzročitelji virusnih prebavnih okužb. So zelo kužni in se med ljudmi zlahka širijo. Virusi se izločajo z blatom okuženih ljudi in se prenašajo z rokami, živili, vodo, preko onesnaženih površin in kapljično pri bruhanju, kakor tudi z direktnim stikom človek – človek. Za okužbo je potrebno zelo majhno število virusnih delcev. Imunska zaščita ni trajna, zato lahko prihaja do ponavljajočih se okužb.

Inkubacijska doba, to je čas od okužbe do prvih znakov obolenja, je običajno 24 do 48 ur. Začetek bolezni je lahko nenaden ali pa se razvije postopno. Večina obolelih navaja slabost, bruhanje, drisko in trebušne krče, nekateri bolniki imajo tudi vročino, glavobol in bolečine v mišicah. To obolenje laično imenujemo »trebušna gripa«. Pri sicer zdravih osebah težave večinoma izzvenijo v 1 do 3 dneh. Okužba lahko poteka z resnimi simptomi pri manjših otrocih, starejših in hospitaliziranih osebah. Zdravniško oskrbo potrebuje 10 % zbolelih, določeni celo hospitalizacijo. O smrtnih primerih so poročali večinoma pri starejših osebah pri izbruhih v različnih negovalnih ustanovah. Zdravljenje je simptomatsko.

Bolezen se zaradi tesnih stikov hitro širi v ustanovah, kot so bolnišnice ter domovi za starejše občane in lahko prizadene veliko ljudi.

Kaj lahko sam storim za preprečevanje širjenja norovirusov?

Pomembna je skrb za osebno higieno. Najpomembnejši ukrep je umivanje rok s toplo vodo in milom, posebno po uporabi stranišča. Skrbeti moramo tudi za higieno in čiščenje toaletnih prostorov ter čiščenje površin, ki se jih dotikamo z rokami. Nujno je tudi učinkovito prezračevanje prostorov, potrebno je poskrbeti za ustrezno odstranjevanje in shranjevanje onesnaženih plenit v zaprtih vrečah.

Zavedati se je potrebno, da bolna oseba lahko okuži hrano, ki jo pripravlja ali servira, preko te hrane pa se nadalje lahko okuži večje število ljudi. Največje tveganje predstavlja neprekuhana hrana (sveža zelenjava ali sadje).

Posteljino, brisače in drugo perilo se lahko pere z običajnim pralnim praškom, prav tako se ročno ali strojno z običajnim detergentom pomiva posoda.

Da se omeji nadaljnje širjenje bolezni, naj bolnik ostane doma (ne sprejema in ne hodi na obiske, začasno je izločen iz skupine – vrtca, šole, delovnega mesta...). V skupino se lahko vrne 48 ur po prenehanju težav (zadnje bruhanje ali driska).

Kako negujemo bolnika z norovirusno okužbo doma?

Bolnik naj počiva in pije dovolj tekočine. Posebno zdravljenje običajno ni potrebno. Če so prebavne težave zelo izrazite in ne minejo v nekaj dneh, je potrebno poiskati zdravniško pomoč.

Kako je z obiski v času izbruhov norovirusnih okužb v bolnišnicah ter domovih za starejše občane?

Priporočamo omejitev obiskov. Sorodniki in prijatelji, ki se slabo počutijo, so pred kratkim bruhalo ali imeli drisko, naj ne hodijo na obiske. Na obiske naj ne bi prihajali tudi otroci. Obiskovalci naj si pred in po obisku temeljito razkužijo roke in naj ne obiskujejo več različnih oseb po ustanovi, da ne bi prenesli okužbe. Upoštevajo naj navodila ustanove.

PRILOGA 7: Napotki za čiščenje in razkuževanje

1. Uporabljajte rokavice in maske za enkratno uporabo;
2. Uporabljajte vpojne papirnate brisače. Odlagajte jih neposredno v vreče za kontaminiran material;
3. Očistite onesnaženo področje z vročo vodo in detergentom. Uporabljajte krpe za enkratno uporabo;
4. Razkužite onesnaženo področje s sveže pripravljeno raztopino 0,1% hipoklorita; Upoštevajte, da lahko raztopina razbarva nekatere tkanine in pohištvo;
5. Odložite rokavice, maske in krpe za enkratno uporabo v vrečo za odstranjevanje kužnih odpadkov;
6. Temeljito si operite roke s toplo vodo in milom ter uporabite papirnate brisače za temeljito sušenje rok;
7. Kontaminirano osebno in posteljno perilo skrbno položite v vrečko za perilo (vreče za kužni material). Tudi kontaminirane vzglavnike je treba oprati, razen, če so prekriti z neprepustno prevleko. V tem primeru jih razkužite z 0,1% raztopino hipoklorita;
8. Kontaminirane preproge očistite z detergentom in vročo vodo, nato pa razkužite (če so odporne) ali očistite s paro;
9. Kontaminirane gladke površine operite z detergentom in vročo vodo, uporabite krpo za enkratno uporabo. Nato jih razkužite z 0,1% raztopino hipoklorita. Krpe dajte med kužne odpadke. Nosilce krp za večkratno uporabo operite pod vročo vodo;
10. Navpične površine, pohištvo in oblazinjeno pohištvo v bližini mokre površine operite z detergentom in vročo vodo in s krpo za enkratno uporabo;
11. Armature in opremo toaletnih prostorov operite z detergentom in vročo vodo in s krpo za enkratno uporabo, nato jih razkužite z 0,1% raztopino hipoklorita;
12. **Upoštevajte, da je pri razkuževanju za uničenje virusa potreben kontaktni čas najmanj 10 minut;**
13. Za površine, kjer zaradi uporabe 0,1% hipoklorita lahko pride do korozije, uporabimo drugo sredstvo, ki učinkuje na noroviruse (np.1% Virkon, Anioxy spray...).
Upoštevajte navodila proizvajalca!

PRIPRAVA 0,1% RAZTOPINE HIPOKLORITA IZ RAZTOPINE (NPR. VARIKINE), KI JO IMAMO NA VOLJO:			
--	--	--	--

% Na hipoklorita v originalni embalaži	količina Na hipoklorita (ml)	količina potrebne vode (ml)	CELOTNA KOLIČINA DOBLJENE 0,1% RAZTOPINE HIPOKLORITA (ml)
1%	1000	9000	10.000
2%	500	9500	10.000

3%	333	9677	10.000
4%	250	9750	10.000

POMEMBNO PRI ČIŠČENJU IZBRUHANINE IN FEKALIJ:

- Iz prostora, kjer je prišlo do onesnaženja, je potrebno čim prej odstraniti vse ljudi, razen tistih, ki morajo poskrbeti za bolnika;
- V postopek čiščenja vključite čim manj osebja;
- Če je mogoče, na stežaj odprite okna in vrata tako, da pride do gibanja zraka iz stavbe skozi okno navzven;
- Osebe mora nositi rokavice za enkratno uporabo, predpasnik iz plastike za enkratno uporabo, zaščito za oči in masko, če je še verjetnost prisotnosti aerosolov (če je do onesnaženja prišlo v roku ene ure);
- Če je površina onesnažena z blatom ali izbruhanino je pomembno, da jo najprej temeljito očistite z detergentom, vročo vodo in s krpo za enkratno uporabo, šele ko odstranite vse organske ostanke, površino razkužite z 0,1% hipokloritom;
- Dostop do okuženega območja omejite za vsaj 30 minut.

PRILOGA 6: Pravilno umivanje rok

NAVODILO ZA PRAVILNO UMIVANJE ROK Z VODO IN MILOM

1.



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2.



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **20 sekund**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3.



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4.



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega.

Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z unitimi rokami ne dotaknemo več.

