

Dziesięć podstawowych zaleceń minimalizujących możliwość zarażenia się wirusem ptasiej grypy.

I. Aby zminimalizować możliwość zakażenia należy wziąć pod uwagę wszystkie środki ostrożności mające na celu ochronę zdrowia ludzi. W szczególności powinno się **UNIKAĆ KONTAKTU Z DROBIEM** (np. kurczaki, kaczki, gęsi, gołębie) lub innymi dzikimi ptakami, a także unikać miejsc gdzie może być obecny drób zakażony wirusem grypy ptasiej (H5N1), takich jak np. targowiska, ферmy drobiu, zakłady przetwórstwa.

II. W MIEJSCACH WYSTĘPOWANIA DROBIU NIE POWINNY BAWIĆ SIĘ DZIECI. Należy przekazać im podstawowe zasady zachowania się:

- unikanie kontaktu z ptakami, ich odchodami i innymi odpadami,
- zaniechanie hodowli ptaków jako zwierząt domowych,
- dokładne mycie rąk wodą z mydłem po jakimkolwiek kontakcie z ptakami.

III. Tak, jak przy kontakcie z innymi chorobami zakaźnymi, jednym z najważniejszych elementów profilaktyki jest **DOKŁADNE I CZĘSTE MYCIE RĄK**. Należy myć ręce często, przy użyciu mydła i wody lub, jeśli nie jest to możliwe, przy pomocy środków zawierających alkohol. Pomaga to usunąć zakaźny materiał ze skóry i tym samym zapobiega przeniesieniu się choroby

IV. Wirus ptasiej grypy może przeżyć w materiale organicznym pochodzenia zwierzęcego co najmniej przez 7 dni – dlatego też czyszczenie z użyciem detergentów miejsc skażonych bądź narażonych na skażenie jest istotnym elementem w zapobieganiu rozprzestrzeniania się wirusa. Wirus jest wrażliwy zarówno na **WSZYSTKIE RODZAJE DETERGENTÓW** jak i temperaturę powyżej 90°C.

V. W TRAKCIE PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW należy pamiętać, że wirus ptasiej grypy może przeżyć w materiale mrożonym przez długi okres czasu i dlatego każdą mrożonkę mięsa drobiowego należy uznać za zakażoną. Nie należy przygotowywać żywności dla ludzi i zwierząt z drobiu pochodzącego z dotkniętych terenów (już sam ubój i przygotowywanie żywności niosą ze sobą duże ryzyko zakażenia). Jeżeli jednak przygotowuje się żywność z drobiu należy pamiętać o następujących środkach ostrożności:

- przy uboju, odpieraniu i patroszeniu ptaków należy stosować metody, które nie spowodują skażenia (np. nie dopuścić do rozprzestrzeniania się piór, zabezpieczyć skórę, zwłaszcza twarzy, przed kontaktem z materiałem) i każdorazowo po wykonaniu czynności umyć dokładnie ręce i skażoną skórę wodą z mydłem, zaś powierzchnie i używany sprzęt – umyć dokładnie wodą z detergentem,
- cała żywność drobiowa, w tym jajka i krew, powinny być gotowane,
- nie spożywać surowego mięsa drobiowego i innych produktów drobiowych, w tym potraw wykonanych z krwi drobiu,

- nie dopuścić do kontaktu mięsa surowego z mięsem gotowanym lub gotowym już do spożycia,
- do przygotowania surowego mięsa nie używać tej samej deski lub tego samego noża, przy użyciu których przygotowuje się mięso gotowane lub gotowe już do spożycia,
- nie przenosić zarówno surowego jak i gotowanego mięsa bez mycia rąk pomiędzy tymi czynnościami,
- nie umieszczać gotowanego mięsa w tym samym miejscu lub na tej samej powierzchni, na której wcześniej znajdowało się mięso surowe,
- żółtek jaj nie spożywać w postaci płynnej,
- ponieważ wirus grypy ulega zniszczeniu w wysokiej temperaturze – temperatura gotowania mięsa drobiowego powinna osiągnąć temperaturę 90°C,
- przed gotowaniem jaj należy umyć ich skorupki wodą z mydłem oraz pamiętać o każdorazowym umyciu rąk po tej czynności,
- nie używać jaj surowych lub ugotowanych na miękko do przygotowania żywności, która nie będzie gotowana przed spożyciem,
- przed spożyciem jaja gotować przynajmniej przez 5 min w temperaturze 90°C,
- każdorazowo po kontakcie z surowym mięsem drobiowym lub jajami należy umyć dokładnie ręce wodą z mydłem zaś wszystkie powierzchnie oraz sprzęt mający kontakt z tymi produktami – wodą z detergentem.

VI. Należy kontaktować się na bieżąco z lokalnymi **SŁUŻBAMI WETERYNARYJNYMI** w celu uzyskania informacji dotyczących:

- miejsc występowania drobiu podejrzanego o zakażenie,
- bezpiecznych sposobów niszczenia martwego drobiu, jego odchodów i innych odpadów.

VII. NIE NALEŻY TRANSPORTOWAĆ ŻYWEGO LUB MARTWEGO DROBIU nawet, jeżeli twierdzi się, że jest on zdrowy. Jeżeli jednak przez przypadek doszło do kontaktu z drobiem na terenie występowania ptasiej grypy np. fermy, targowiska (w tym kontakt ze zwłokami ptaków, ich odchodami lub innymi odpadami) należy podjąć następujące środki ostrożności:

- dokładnie oczyścić obuwie (poza mieszkaniem) wodą z mydłem, a następnie dokładnie umyć ręce,
- monitorować stan swojego zdrowia przez 10 dni – przynajmniej 1 raz dziennie kontrolować temperaturę ciała,
- jeżeli w ciągu 10 dni pojawią się objawy takie jak: wzrost temperatury ciała powyżej 37,5°C, kaszel lub trudności w oddychaniu, albo jeżeli rozwiną się inne objawy chorobowe należy natychmiast skontaktować się z lekarzem,
- przed wizytą w placówce służby zdrowia należy poinformować lekarza (telefonicznie, elektronicznie) o swoich objawach, kontakcie z drobiem, jeżeli taki miał miejsce, ewentualnych podróżach z krajów o wysokim wskaźniku zachorowalności ptaków,

VIII. JEŚLI u osoby mającej kontakt z ptactwem lub powracającej z krajów dotkniętych ptasią grypą **POJAWIĄ SIĘ OBJAWY GRYPOWE**, po bezzwłocznym umówieniu telefonicznej wizyty u lekarza, powinna ona ograniczyć kontakt z innymi osobami na tyle, na ile jest to możliwe, aby zapobiec rozprzestrzenieniu się choroby na inne osoby. **INNE OSOBY NIE POWINNY MIEĆ KONTAKTU Z WYDZIELINĄ Z NOSA I UST** osoby wykazującej objawy choroby lub chorej. Chusteczki higieniczne i inne środki higieny

osobistej mające kontakt z wydzielinami i wydaliniami osoby wykazującej objawy choroby należy bezpiecznie usunąć (np. szczelnie zamknąć w plastikowym worku i spalić).

IX. W przypadku, kiedy zaistnieje KONIECZNOŚĆ KONTAKTU Z OSOBĄ WYKAZUJĄCĄ OBJAWY CHOROBY lub chorą, a także chorym lub martwym drobiem należy:

- zastosować środki ochrony osobistej – dobrze przylegająca maska na usta i nos, gogle, fartuch, rękawiczki i buty gumowe,
- jeśli nie jest możliwe skorzystanie z powyższej ochrony – przykryć usta i nos kawałkiem materiału (łatwego do umycia), założyć okulary, użyć plastikowych toreb w celu zabezpieczenia rąk i obuwia.

X. PO UŻYCIU ŚRODKÓW OCHRONY OSOBISTEJ należy:

- odzież ochronną dokładnie uprać w wodzie z detergentem,
- zużyte rękawiczki i pozostałe części ochrony osobistej umieścić w plastikowym worku, szczelnie zamknąć i przekazać do utylizacji, albo poddać procesowi dezynfekcji,
- umyć dokładnie ciało wodą z mydłem,
- umyć dokładnie włosy,
- zawsze pamiętać o każdorazowym dokładnym myciu rąk po kontakcie ze skażonym materiałem,
- zachować środki ostrożności przed ponownym zanieczyszczeniem.