

Mida peaks teadma linnugripist ja pandeemilisest gripist

Mis on linnugripp?

Linnugripp, mille põhjustajaks on viirustüvi A/H5N1, on lindude jaoks eriti nakkav, ägedalt kulgev ja ravimatu haigus, millega kaasneb lindude massiline haigestumine ja suremus.

Linnugripp ohustab eelkõige linde, kuid sellesse võivad nakatuda ka inimesed. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel on 2006. aasta alguse seisuga inimestel registreeritud linnugripijuhte seitsmes riigis: Vietnamis, Tais, Indoneesias, Hiinas, Kambodzas, Türgis ja Iraagis. Kokku on haigestunud üle 160 inimese, neist üle 90 on surnud. Ka inimeste jaoks on linnugripp raske nakushaigus, mis võib lõppeda surmaga.

(Värsked andmed vt www.tervisekaitse.ee)

Miks linnugripp on inimestele ohtlik?

Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul on viimase kaheksa aastaga linnugripi viirus-tüved muutunud tunduvalt agressiivsemaks, nii et nad ei piirdu ainult lindude ja loomade nakatamisega, vaid on hakanud ohustama ka inimesi.

Kas kõik linnugripiviirused on inimestele ohtlikud?

Inimestele on kõige ohtlikum H5N1, kuid haigust võivad tekitada ka H7N2, H9N2 ja H7N7 viiruse alamtüübid. Kuid vaatamata sellele, missugune gripiviirus nakatab linde, tuleb haiguse levikule kiiresti piir panna, sest ka madala ohuga gripiviirused võivad muuta inimestele ohtlikeks.

Kuidas linnugripp levib?

Linnugripiviiruse kandjaks ja levitajaks looduses on veelinnud, kellelt võivad nakkuse saada kodu- ja muud metslinnud. Kodulindudest haigestuvad esmajoonese samuti veelinnud (haned, pardid), kuid ka kanad, kalkunid, faasanid jne. Rändlindudega võib haigus levida pikkade vahemaade taha.

Haigustekitaja levib eelkõige haige linnu kaudu. Ka inimeste nakatumine linnugripi on senistel andmetel toimunud (tihedalt) kokkupuutel haigestunud lindude ja nende eritistega. Kuid pole välistatud võimalus, et piiratud ulatuses võib kõrgelt patogeenne ehk väga nakkav ja suure hävitusvõimega linnugripi viirus A/H5N1 levida ka inimeselt inimesele. Ametlikku kinnitust sellele veel pole.

Veterinaaride andmetel Eestis praegu linnugripi ei esine, seega ei ole siin võimalik lindudel seda nakkust saada.

Kas linnugripi võib nakatuda reisil olles?

Nakatamise oht on olemas juhul, kui reisitakse linnugripiohtlikku piirkonda. Tervisekaitseinspektsioon soovitab:

- Tungiva vajaduseta mitte

külalasta piirkondi, kus seda haigust esineb.

– Enne reisi tutvuda Maailma Terviseorganisatsiooni kodulehega, mis kajastab operatiivselt olukorda nakkusohulikes piirkondades. (Vastav teave on olemas ka Tervisekaitseinspektsiooni kodulehel rubriigis "Reisimine jaervis".)

– Riskipiirkonnas viibides jälgida kohalike võimude juhiseid ja neid täita.

– Mitte külalasta linna/loomaturge ja -farme ning hoiduda kokkupuutest kodu- ja metslindudega. Eestisse tagasisaabumisel ei ole riskipiirkonnast tulnud isikutel lubatud siseneda loomakasvatushoonetesse- ja rajatistesse enne 48 tunni möödumist Eestisse saabumisest.

– Inimeste jaoks võivad ohtlikeks osutada ka kohad, kus on viibinud nakatunud linnud, sest linnugripi tekitaja säilib keskkonnas kaua, näiteks sõnnikus kolm kuud, jahedas vees kuu aega.

– Esmaseks nakatumise vältimise meetmeks on hügieeni- nõuetest kinnipidamine. Tuleb pesta tihti käsi, juua vaid ohutut (pudeli- või keedetud) vett, söömiseks valida kuumtöödeldud linnuliha, mune jne.

– On soovitatav vähemalt kaks nädalat enne riskipiirkonda sõitu vaksineerida end sesoonse gripi vastu. Linnugripi vastu see küll ei kaitse, kuid vaksineerimine väldib organismis uue, ohtliku viiruse tekke juhtumisel, kui inimene peaks korraga nakatuma nii tava- kui ka linnugripi viirusega.

Kas linnugripi võib nakatuda ka nii, et astud näiteks linnu väljaheitesse või puutud muudmoodi kokku saastunud jalgade või vaibaga?

Haige linnu eritistest nakatumine on võimalik, näiteks vaibale või maapinnale sattunud väljaheidetega, kuid ka linnu väljaheite kaudu hingamisteedesse. Seepärast ei soovitata (eriti lastel, kes on ninaga ohule lähemal) viibida lindude toitmise- ja elukohtades. **Lapsi tuleb ka hoiatada, et nad ei puudutaks haigeid või surnud linde.**

Kui tuppa tulles on jalgad saastunud, siis tuleb need korralikult puhastada ja pärast seda ka käed hoolikalt puhtaks pesta. **Käte seebiga pesemine aitab lahti saada ka paljudest teistest haigus- tekitajatest.**

Kas nakkuse võib saada ka linnuliha, munadest, sulgedest?

Kokkupuutel haigestunud linnu kuumutatamata liha, munade või sulgedega võib nakatuda linnugripi.

Kuidas linnugripiviirus hävib?

Linnugripi viirus säilib kaua elujõulisena just madalal tempe-

ratuuril. Lindude väljaheidetes võib viirus temperatuuril 4 °C püsida nakatumisvõimelisena vähemalt 35 päeva, 37 °C juures aga kuus päeva. Kõrgemal temperatuuridel viirus hävib, näiteks 60 °C juures 30 minutiga ning 75 °C juures mõne minutiga. Seega muudab liha ja mune ohutuks kuumutamine.

Viirus on tundlik ka enamlevinud desinfitseerivate vahendite suhtes, nagu kloriidühendid, formaliin, seebikivi jne.

Missugused on linnugripi haigusnähud inimesel?

Need on tüüpilised gripinähud:

- järsk enesetunde halvenemine koos kõrge palavikuga (alates 38 kraadist),
- pea-, lihas- ja kurguvalu,
- kõha ja nohu, hingamisraskused,
- silma sidekesta põletik.
- Raskem haigusega kaasnev tüsistus on kopsupõletik, mis võib esile kutsuda hingamispuudulikkuse, kuid esineda võivad ka südame-, lihas- ja kesknärvistestmi kahjustused.

Kas linnugripi inimesel saab ravida?

Ühe meetmena on Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovitanud neuraminidaasi pärssivate rühma kuuluvate viirusevastaste retseptiravimite (oseltamiviri ja zanamiviri) manustamist.

Arvestades, et linnugripi on diagnoositud ja ravitud väikesel arvul haigetel, on andmed väga piiratud ja tavapäraseid kliinilisi uuringute andmeid nende ravimite toime ja ohutuse kohta selle tõve puhul ei ole. Ravimite varane manustamine on võimalik haiguse praeguse leviku, st üksiku juhtude ravi korral.

Ravimi toime pandeemilises situatsioonis ei ole teada, samuti ei ole teada ravimi võimalik haigusi ennetav toime linnugripi puhul.

Kuidas vältida linnugripi lindudel?

Linnugripi vältimiseks lindudel on Veterinaar- ja Toiduamet andnud rea soovitusi, näiteks:

- pidada oma kodulinde suletud hoonetes, et takistada nende kokkupuudet nakkust kanda võivate lindudega,
- tuleb kaitsta (katta) kodulindude söötmisspaiku,
- mitte lubada lindlasse vööraid,
- farmis töötades kanda kaitseriietust,
- pidada puhtust, paigaldada sisse- ja väljapääsude ette desinfitseerimisvahendeid.

Koos teiste EL riikidega on Eestis keelanud ka eluslindude, linnutoodete ja -sulgede sisseveo linnugripi riskipiirkondadest.

Kas linnugripi põdev inimene võib nakatada kodulinde või -loomi?

Tervisekaitseinspektsioonile ja Veterinaar- ja Toiduametile teadaolevalt ei ole selliseid juhtumeid maailmas tuvastatud.

Kuidas Eestis saab teada esimesest linnugripi haigestunust?

Linnugripi haigestunust saab elanikkonda teavitada alles pärast seda, kui linnugripi diagnoos on laboris kinnitatud. **Kuid kindlasti antakse üldsusele kiiresti teada juba sellestki, kui arstid on Eestis tuvastanud esimese linnugripi kahtlusega haige.**

Pandeemiline gripp

Kas linnugripp võib muutuda epideemiaks või pandeemiaks?

Epideemia (piirkonniti, näiteks riigiti leviv haigestumine) või pandeemia (kogu maailmas leviv haigestumine) võib puhkeda juhul, kui tekib uus, kõrge patogeensusega ehk suure haigustekitava võimega gripiviirustüvi, mis hakkab kiiresti levima inimeselt inimesele. Kuna pandeemilise toimega gripiviirus ilmub tavaliselt ootamatult, puudub epideemia või pandeemia alguses uue viiruse vastu vaktsiin. Ka inimesed pole uue tüve vastu immuunsed.

Uus pandeemiline gripiviirus võib tekkida linnugripi viiruse baasil, kuid selle aluseks võib olla ka mõni muu gripiviirus, sest gripiviirus (eriti A-viirus) on väga muutuv.

Kust inimesed teavad, et pandeemia on alanud?

Gripipandeemia algusest annab teada Maailma Terviseorganisatsioon, kes kogub kogu maailmast grippi haigestumise andmeid ja analüüsib neid. Kui avastatakse uut tüüpi gripiviirus, mis on mingis piirkonnas hakanud kiiresti nakatama paljusid inimesi, siis võib seda suure tõenäosusega pidada pandeemia alguseks.

Kas riik on teinud gripipandeemia puhkemiseks ettevalmistusi?

Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel on kokku pandud riiklik gripipandeemiaks valmisoleku plaan, kus on kirjas erinevate ministereeriumide ja ametkondade tegevused juhuks, kui korraga peaks haigestuma palju inimesi. **Kuid vajalikke ettevalmistusi tuleb teha ka igal maakonnal, haiglal ja teistel asutustel, näiteks panna kokku tegutsemiskava ja siis korraldada vastavaid õppusi.**

Kuidas ennast ise kaitsta, kui pandeemia Eestisse jõuab?

- keelatakse massirüütmid, sisetantsud, sisetantsud, sisetantsud,
- piiratakse inimeste liikumist,
- isoleeritakse nakatunud jne.

Haiguse leviku tõkestamiseks on oluline vältida:

– lähikontakti haige (gripiviirus levib ruumis kõhapiiskadega kuni 1,5 m kaugusele),

– kokkupuutumist haigestunu rõnga/ninaeritise või sellega saastunud pindadega. Seepärast tuleks hoiduda rahvarohketest kohtadest ja võimalusel isegi ühistranspordivahendite kasutamisest.

– Väga tähtis on käte pesemine, eeskätt pärast haige lähikonnas viibimist ja muidugi pärast tualeti kasutamist, enne sööki jne.

– Gripihaigel ei ole soovitatav minna arsti juurde, arst tuleks koju kutsuda või küsida temalt ravisoovitust.

– Ööpäevaringselt saab nõu küsida ka üleriigiliselt perearsti nõuande telefonilt 1220.

Arvestada tuleb sellega, et täiskasvanu võib olla nakkusohulik kuni 7 päeva ja laps kuni 21 päeva.

Mis saab siis, kui perest keegi haigestub?

– Gripihaige tuleb kohe paigutada eraldi ruumi ja piirduda tema hooldamisel 1-2 inimesega.

– Tuleb vältida lähikontakti haige (gripiviirus levib ruumis kõhapiiskadega kuni 1,5 m kaugusele) ning kokkupuutumist tema rõnga/ninaeritise või sellega saastunud pindadega.

– Haige suhtlemisel/ tema hooldamisel tuleb kanda kaitsevahendeid: kindaid, kaitseprille, maski. (Maskideks sobivad apteekides müüdatavad nn protseduuri maskid.)

– Kui tekib vajadus haiget ühest ruumist teise viia või kaugele transportida, tuleb ka talle mask ette panna.

– Väga tähtis on käte pesemine, eeskätt pärast haige lähikonnas viibimist või pärast haige hooldamist.

– Haigena ei peaks ise arsti juurde minema, vaid ravijuhiste saamiseks tuleks arstiga ühendust võtta.

– Ööpäevaringselt saab nõu küsida ka üleriigiliselt perearsti nõuande telefonilt 1220.

Kas pandeemia ajal tuleks tänaval liikudes kanda maski?

Tänaval maski kandmise efektiivsuse kohta tõendid puuduvad. Kindlasti aga tuleb mask ette panna juhul, kui on kokkupuude haigestunudega või kui haigestunu ise peab mingil põhjusel tänaval liikuma.

Aevastades ja köhides tuleb suu käega katta ning nuuskamisel on soovitatav kasutada ühekordseid pabertaskurätikuid. Ülimalt oluline on kinni pidada teistestki hügieenireeglitest, näiteks pesta tihti ja korralikult käsi.

Kas uus inimeselt inimesele leviv pandeemiline gripiviirus on juba tekkinud?

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel uut pandeemiliselt levivat gripiviirust tekkinud ei ole. Praegu käib põhiline jutt kahest erinevast gripist:

– **linnugripp**, mis levib üldjuhul ainult lindude hulgas, kuid nakatunud on ka inimesi, kes puutuvad kokku haigete lindudega;

– **n.õ tavaline**, hooajaline gripp, mida on juba Eestiski sel talvel diagnoositud.

Hooajaline gripp

Mida tähendab tavaline, hooajaline gripp?

Gripp (*influenza*) on äge, aastast aastasse korduv nakkushaigus, mille tekitajateks on A-, B- ja C- gripiviirus.

A-gripiviirus on kõige ohtlikum, sest levib kiiresti ja muutub pidevalt, mistõttu inimesed on iga uue A-gripilaine suhtes vastuvõtlikud. A-gripp suudab põhjustada ülemaailmseid pandeemiaid, ka praegu inimesi ohustav linnugripiviirus H5N1 on A-tüvega.

B-gripiviirust iseloomustab suhteliselt paikne levik – tal ei ole omadust palju muutuda ning seetõttu ei põhjusta B-gripp ka laialdasi haigestumisi.

C-gripiviirus on harva esinev ning haigestumises olulist osa ei etenda.

Gripi tundemärgid on haiguse äge algus, palavik (üle 38 °C), kuiv kõha ja/või nohu ja vähemalt üks järgmistest üldnähtudest: halb enesetunne, peavalu, lihase ja/või liigesevalu, iiveldus.

Gripi ei saa lõplikult diagnoosida ilma labori analüüsida.

Gripp on aastast aastasse korduv ehk hooajati esinev, ja kuna gripiviirus on muutlik, siis tuleb end selle haiguse vastu igal aastal uuesti vaksineerida. Igaks hooajaks annab vaktsiini koostise soovitus Maailma Terviseorganisatsioon, arvestades eelnenud aastail ringelnud gripiviiruse tüvesid.

Keda hooajaline gripp enim ohustab?

Gripi tüsistused ja surmaga lõppevad haigusjuhud tekivad peamiselt väikelastel, üle 65-aastastel inimestel ja immuunpuudulikkusega inimestel. Ohustatud on ka tervishoiutöötajad ja teised haigetega kokku puutuvad inimesed. Kuid hoida tasuks ennast ka kõigil neil, kes enimohustatud gruppi ei kuulu.

Mis vahe on linnugripi ja nn tavalisel gripil?

Kõige suurem vahe on see, et nn tavaline gripp levib juba praegu inimeselt inimesele, kuid linnugripi levikut inimeselt inimesele praegu veel täheldatud pole.

Materjal on koostatud seisuga 23.02.2006

SOTSIAALMINISTEERIUM
TAIMEKAITSE-
INSPEKTSIOON

VAPRAMÄE-VELLAVERE-VITIPALU SIHTASUTUS

AVAB

kõikidele huvilistele

VELLAVERE LOODUSMAJA UKSED

alates 11. aprillist kuni 10. juunini.

Loodusmaja on avatud T, K, N, R, L kell 10–17.

Puhkepäevad pühapäev ja esmaspäev.

Kohapeal võimalik mängida loodusmänge, tutvuda loodusraamatutega, uurida mikroskoobiga veelustikku, kuulata loodusääli, tutvuda sammalde ja samblike koguga, matkata ja pidada piknikku ning teha palju muud huvitavat. Loodusmajas kohapeal juhendaja.

Retkejutt matkale kaasa täiendaval kokkuleppel.

Info tel 525 4172.

VAPRAMÄE-VELLAVERE-VITIPALU SIHTASUTUS KORRALDAB

laupäeval, 22. aprillil
kell 8.00

VELLAVERES

HOMMIKUSE LINNULAULU KUULAMISE.

* Juhendab Toomas Jüriado.

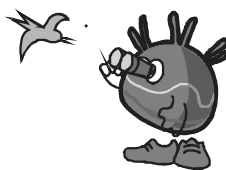
* Linnulaulu kuulamise lõpetame hommikuse piknikuga.

Kogunemine kell 8.00

Vellavere loodusmaja parklas.

Täpsem info ja registreerimine
tel 525 4172 (Triinu) või e-meilil sihtasutus@vvvs.ee

Üritus on tasuta.



Nõo Koerasõprade Klubi

Kõik, kes on huvitatud sellise klubi loomisest, andke endast märku. Oodatud on ka mõttetud klubi tegevuse kohta.

Klubi oleks justnimelt koerasõprade, mitte vaid koeraomanike klubi. Klubi, mille ukseid on avatud nii tõukoerte kui krantside omanikele, nii neile, kel polegi veel oma koera, kuid tahaksid seda kunagi omada, kui ka neile, kel pole koera ega saa seda ka mingil põhjusel ise omada, kuid kellel on koerad südames.

See oleks koht, kus lapsed saaksid õppida tundma koeri, kuidas nende eest hoolitseda, õpetada, mida tähendab vastutus koera eest, kuidas käituda nii oma kui võõra koeraga. Lapsed on meie tulevik ja nende õigeaegne harimine annab võimaluse omada tulevikus haritud koerapidajaid ja vähem hulkuvaid ning väärkoheldud koeri.

Kindlasti oleks see koht, kus saab omavahel arutada päevakajalisi probleeme, küsida nõu, jagada teadmisi ja kogemusi. Muidugi saab ühisüritusi ette võtta.

Klubi üheks eesmärgiks olekski tõsta inimeste teadlikkust koertest, vähendada piirkonnas koertega seonduvaid probleeme (viia miinimumi kodutute ja ükski "jalutama" lastud koerte hulka).

Koerte nimel mitte ainult Koera aastal,

ANU KUURA, lioness1@hotmail.ee