

הנחיה מספר 60
שפעת חזירים מניעה וטיפול
'/ב/ש/ת/ח/מ'

תהליכי העבודה בהנחיה זו נקבעו "כסיכון קביל" בכפוף להוראות הבטיחות שבהנחיה זו.

מידע כללי שפעת H1N1 - שפעת החזירים

שפעת H1N1 (שנקראה תחילה **שפעת חזירים**) נגרמת על ידי נגיף שפעת חדש הגורם לתחלואה בבני אדם. הנגיף התגלה לראשונה בארה"ב באפריל 2009 ו מאז דווחו עשרות מדינות נוספות ברחבי העולם על תחלואה בבני אדם בנגיף חדש זה. הנגיף עובר מאדם לאדם כפי ששפעת עונתית רגילה מתפשטת. בדיקות מעבדה ראשוניות הדגימו דמיון בין חלק מהגנים של נגיף זה לבין גנים של שפעת המופיעה בחזירים בצפון אמריקה. בבדיקות נוספות מסתבר שלנגיף H1N1 יש גנים מחזירים באירופה ואסיה, מעופות ומבני אדם, לכן הנגיף נקרא כיום בשפה המקצועית "**בין – כלאיים מרובע**" (קרי – בעל גנים מחזירים מצפון אמריקה, חזירים מאירופה – אסיה, עופות ובני אדם).

הדבקות בשפעת חזירים

נגיף H1N1 עובר מאדם לאדם כפי שעושה זאת שפעת עונתית. ההדבקה היא באמצעות מגע בעיקר עם הפרשות נשימתיות ובאמצעות טיפות הדורשות מגע הדוק. נגיף השפעת מועבר מאדם לאדם כאשר אדם חולה בשפעת או משתעל בקרבת אדם ללא חסינות נגד אותו הזן. לעיתים רחוקות יותר העברה יכולה להיות ע"י מגע יד בחפץ שאדם חולה נגע בו והעברת היד לאחר מכן לאף או לפה. הסיכוי להדבקות בנגיף גובר במקרה של "מגע הדוק" עם חולה שפעת A/H1N1. כלומר: מי שישן בבית עם אדם חולה, עובד בריאות או רווחה שמטפל בחולה בלי מסכה מתאימה וכפפות, מי שמטפל בחולה ממרחק פחות ממטר, מבקרים ששהו בחדר אדם חולה מעל שעה אחת, אדם הטס בטיסה עם אדם חולה (אך לא אנשי הצוות).

האוויר אינו האמצעי העיקרי בהעברת הווירוס. התנאי המרכזי לקיומו והעברתו של הווירוס היא **הלחות**. (נזלת, ליחה של הפה והעיניים). הווירוס אינו עף באוויר ולא מגיע יותר ממטר באוויר.

אין עדיין מידע מלא אודות משך התקופה המידבקת, אולם ההנחה היא שתחילת תקופת ההידבקות היא מעת הופעת הסימנים ועד 24 שעות לאחר שחלפו. בילדים ותינוקות תקופת ההדבקה עלולה להיות ארוכה יותר. המחקר ממשיך לגבי נגיף חדש זה.

מאפייני המחלה

שפעת H1N1 דומה לשפעת העונתית הרגילה בסימנים ותסמינים הכוללים חום, שיעול, כאבי גרון, נזלת, כאבי שרירים, כאבי ראש. במידה ומתפתחים אצלך סימנים דמויי שפעת – כולל **חום, שיעול, כאבי גוף, צינן או נזלת, כאבי גרון, בחילות הקאות או שלשול** – רצוי להישאר בבית ולהימנע ממגע עם אנשים אחרים.

השאר בבית וקבל טיפול רפואי! כן, הימנע מפעילות היום-יום הרגילה כולל: עבודה, לימודים, קניות, נסיעות, בילויים, אירועים חברתיים והתכנסויות ציבוריות. אם **מחלתך קשה**, או שאתה **בסיכון** גבוה לפתח סיבוכי השפעת, צור קשר עם רופאך האישי, או חפש טיפול רפואי. רופאך יחליט אם יש מקום לבדיקה לשפעת.

הסימנים הבאים הינם סימני אזהרה הדורשים טיפול רפואי דחוף. בילדים, סימני האזהרה הדורשים טיפול רפואי דחוף, כוללים:

- נשימה מהירה או קושי בנשימה
- עור כחול או אפור
- אי שתית נוזלים
- הקאות קשות או ממושכות
- אי התעוררות או העדר עניין חברתי
- אי-שקט עד כדי כך שהילד לא רוצה שיחזיקו אותו
- שיפור בסימני השפעת אך אח"כ חזרה עם חום ושיעול חמור יותר

להלן טבלה המציינת את המאפיינים לשפעת חזירים בהשוואה לשפעת רגילה :

<u>סימפטומים</u>	<u>שפעת עונתית</u>	<u>שפעת חזירים</u>
חום	לא מגיע ל-30 מעלות	מתחיל בפתאומיות ב 39 מע'י
כאב ראש	כאב לא חזק	כאב ראש חזק מאוד
צמרמורת	מידי פעם	צמרמורת תכופות
עייפות	בינונית	עייפות קיצונית
כאב גרון	מודגש	קל
שיעול	בעוצמה נמוכה	שיעול יבש רצוף
נזלת	חזקה, סתימת כלי נשימה	לא שכיח, במקרים בודדים
כאבי שרירים	בעוצמה בינונית	בעוצמה גבוהה
צריבה בעיניים	קל	בעוצמה גבוהה

מניעה

במניעת הדבקות בשפעת חזירים יש להדגיש במיוחד את חשיבות ההיגיינה המתמדת של הידיים ובמקרה של הופעת המחלה מומלץ לקחת מינונים גבוהים של ויטמין C (בין 4-8 גרם ליום, מחולקים לפעמיים-שלוש ביום). כדי להעלות את היכולת החיסונית של הגוף אפשר לקחת אכיניציאה ו/או ציפורן חתול, אם אין רגישות לחומרים אלה, מנה בכל היום.

ישנן מספר פעולות פשוטות שיכולות לעזור ולמנוע הפצה של שפעת החזירים :

- כסה את האף והפה עם טישו בכל פעם שאתה משתעל או מתעטש, זרוק את הטישו לפח לאחר מכן, נקה את ידך אחרי כל שיעול או עיטוש.
- רחץ ידיים לעיתים קרובות עם מים וסבון או עם ג'ל חיטוי על בסיס אלכוהול ובמיוחד לאחר שיעול או התעטשות, משרד הבריאות ממליץ על רחיצת ידיים במשך 15-20 שניות עם מים וסבון.
- במידה ואין בנמצא מים ו/או סבון, מומלץ להשתמש בג'ל חיטוי על בסיס אלכוהול או במגבונים חד פעמיים על בסיס אלכוהול.
- הימנע מנגיעה בפה, אף ועיניים.
- הימנע ממגע עם אנשים חולים.

טיהור וחיטוי

מחקרים מראים שנגיף השפעת יכול לשרוד על משטחים בסביבה (כגון: **ידיות של דלת, ידיים וכדומה**) ולהדביק בני אדם במשך 2 עד 8 שעות מרגע הנחתם. נגיף השפעת נהרס בחום מעל 75 מעלות וכן על ידי חומרי חיטוי מסוימים כגון: כלור, מי חמצן, דטרגנטים(סבון), חומרים מבוססי יוד ואלכוהול, ג'ל על בסיס אלכוהול.

על מנת להימנע מהדבקה בנגיף השפעת, מומלץ להשליך לפח טישו וחפצים חד פעמיים אחרים ששימשו אדם חולה. בנוסף מומלץ לשטוף ידיים עם מים וסבון לאחר מגע עם חפצים אלה.

על מנת למנוע את הפצת נגיף השפעת, חשוב לנקות משטחים (ובמיוחד שולחן ליד מיטת החולה, משטחים בשירותים, שטחים במטבח וכן צעצועי ילדים). משטחים אלה ניתן לנקות עם חומרי חיטוי ביתיים על פי הוראות היצרן.

חשוב לא לשתף אחרים בשימוש בכלים ומצעים עד שלא עברו ניקיון יסודי עם סבון. כלי אוכל אפשר לשטוף במדיח כלים עם סבון או ידנית עם מים וסבון, מצעים (כגון: סדינים ומגבות) יש לכבס עם סבון כביסה רגיל, את הכביסה יש לייבש על חבל במשך 8 שעות לפחות או במייבש כביסה על חום גבוה. אין צורך להזיח את הכלים או לכבס את הכביסה לחוד.

קובץ שאלות ותשובות בנושא שפעת חזירים :

שאלה	תשובה
מהי תקופת הדגירה של הווירוס?	בממוצע 5-7 ימים. הסימפטומים מופיעים באופן כמעט מיידי.
מתי יש להתחיל לקחת תרופות?	תוך 72 שעות האפשרות להחלמה גבוהה מאוד- עד ל-100%.
מה היא הדרך דרכה הווירוס חודר לגוף?	במגע ידיים, נשיקה בלחי, דרך לחות האף, עיניים, פה.
האם הווירוס קטלני?	לא. הגורם למוות - סיבוכים של המחלה, דלקת ריאות.
באיזה סיכון נמצאים הקרובים למי שנפטר מהמחלה?	הם יכולים להיות נשאים, חלק משרשרת ההעברה.
האם המים בבריכות מעבירות את הווירוס?	לא, בגלל הכימיקאלים (כלור) הנמצאים במים.
כיצד הווירוס גורם למוות?	הוא גורם לשרשרת תגובות, לליקוי נשימתי כגון דלקת ריאות חמורה, הגורמת למוות.
מתי מתחיל שלב ההדבקה?	מהרגע שהווירוס בגופנו, לפני שהסימפטומים מופיעים.
מה הסיכוי להדבק שוב באותה מחלה?	אפס אחוז מכיוון שהגוף התחסן מפני הווירוס.
היכן נמצא הווירוס בחלל?	כשהאדם הנושא אותו מתעטש או משתעל, הווירוס יכול להישאר על משטחים חלקים כגון: ידיות, כסף, נייר, מסמכים, כל עוד יש מספיק לחות. מכיוון שלא ניתן לחטא את כל הבית, מומלץ לשמור על היגיינת הידיים.
האם הווירוס תוקף יותר אנשים אסטמטיים?	כן, אלו רגישים יותר. אך מכיוון שמדובר בחיידק חדש כולנו יכולים להיות רגישים.
מהי האוכלוסייה שווירוס זה תוקף?	בני 20 עד 50
האם מסכה יעילה?	ישנן מסכות בעלות איכות גבוהה יותר מאחרות אך אם הינך בריא זה יעשה את הפעולה ההפוכה. הווירוס יכול לחדור את המסכה ובעת השימוש במסכה נוצרת סביבה של לחות סביב הפה והאף שהינם תנאים טובים להתפתחות הווירוס. לכן רק אם הינך חולה השתמש במסכה כדי שלא להדביק אחרים.
האם יש תועלת בלקיחת וויטמין C	זה לא עוזר כדי להימנע מהידבקות בוורוס, אך זה עוזר להתגבר על המתקפה שלו.

שאלה	תשובה
מי לא יחלה במחלה זו? מי פחות רגיש?	אף אחד לא חסין. היגיינה בבית/במשרד מאוד עוזרת. כמו כן יש להימנע משהייה במקומות ציבוריים
האם הווירוס זו?	לא. לווירוס אין כנפיים ולא רגלים. הוא "נדבק" למערכות שלנו
האם חיות הבית מדביקות במחלה?	לא
אם אני הולך ללוויה של מישהו שנפטר ממחלה זו, האם אני יכול להידבק?	לא
מה הסיכון לנשים בהריון?	נשים בהריון בסיכון כמו כל אחד אך עבור שניים. אם אפשרי יש לקחת תרופות אנטי וויראליות. אם יש הדבקה – רק תחת פיקוח של רופא
האם העובר עלול להיפגע כשהאם שבהריון נדבקת?	אנו לא יודעים אילו תופעות עלולות להיווצר כי מדובר בווירוס חדש
האם אני יכול לקחת אספירין?	לא מומלץ. זה עלול ליצור מחלות אחרות. חוץ ממקרה שזה בעבור מחלות כליליות. אז המשך לקחת.
האם יעיל לקחת תרופות אנטי וויראליות לפני הופעת הסימפטומים?	לא.
האם התקררות רצינית יכולה להפוך לשפעת כזאת?	לא.
מה הורג את הווירוס?	שמש. יותר מ-5 ימים בחלל הפתוח ללא לחות. סבון, תרופות אנטי וויראליות, ג'ל אלכוהולי.
אם חוסנתי נגד שפעת עונתית, האם אני מחוסן בפני סוג שפעת זה?	לא.
האם ווירוס זה תחת שליטה?	לא.
האם אדם שחלה בשפעת חזירים מחוסן?	כן
אילו מידות זהירות יש לנקוט במקומות העבודה?	לשטוף ידיים לעיתים תכופות, להימנע ממגע בידיות, דלתות במיוחד בתאי השירותים ובמטבח.

מסמך זה מבוסס על לקט המלצות והסברים שפרסם משרד הבריאות
אך אינו מהווה מסמך רפואי.
בכל מקרה של חשד להופעת תסמיני שפעת יש לפנות מיד לרופא.

בברכה ,

אורי שמואלי
מנהל בטיחות ארצי