



J.U. Zavod za javno zdravstvo Kantona Sarajevo

Adresa: Dr. Mustafe Pintola 1/III Ilidža, Sarajevo

Tel: +387 33 627 889, fax: 622 227

e-mail:gzavod@bih.net.ba, Web: www.zzjzks.ba

Mjere za sprječavanje širenja virusa morbila (krizamak ili ospice) u populaciji



1. **Provjerite, da li ste Vi i Vaše dijete vakcinisni protiv morbila, rubeole i zaušnjaka (MMR vakcina)**, tj. da li imate dokaz da ste primili 2 doze MRP/MMR vakcine (ili 2 doze monovalentne morbili vakcine)
2. Dvije doze MRP/MMR vakcine štite od oboljevanja.
3. Perite ruke često.
4. Ukoliko sapun i voda nisu trenutno dostupni, očistiti ruke gelom za dezinfekciju (koji sadrži najmanje 60% alkohola).
5. Ne doticati oči, nos niti usta. Ukoliko se mora dotaći lice, pobrinuti se da su ruke čiste.
6. Pokrivati maramicom usta i nos, ili rukavom podlaktice prilikom kašljanja ili kihanja.
7. Nakon kašljanja i kihanja obavezno oprati ruke, a upotrijebljenu maramicu baciti u kantu za smeće.
8. Pokušati izbjeći bliski kontakt, kao što je ljubljenje, grljenje, ili dijeljenje pribora za jelo ili piće, sa osobama koje su bolesne.

Sprječavanje širenja ospica na druge osobe

Ospice su jako zarazna bolest koja se prenosi putem zraka kada oboljela osoba kašlje ili kiše. Bolest je toliko zarazna da oboljela osoba može zaraziti 9 od 10 osoba sa kojima je bila u kontaktu.



Ukoliko već postoji oboljenje, važno je smanjiti rizik od širenja zaraze na druge osobe.

Trebalo bi:

1. Posjetiti ljekara, te nakon toga ostati kod kuće i odmarati (ne ići nigdje zbog svakodnevnih aktivnosti i potreba). Ostati u kontaktu sa ljekarom, zbog mogućnosti pojave komplikacija.
2. Uzimati dosta tečnosti, voćnih sokova i biljnih čajeva da se nadoknadi tečnost izgubljena uslijed povišene temperature i znojenja.
3. Ukoliko oboljelom smeta svjetlost, što je čest slučaj kod ospica, zatamniti prostorije u kojima bolesnik boravi ili preporučiti nošenje sunčanih naočala. Takođe, izbjegavati čitanje ili gledanje televizije ukoliko smeta svjetlost lampe ili televizora.
4. Ne ići na posao, u školu ili vrtić, najmanje četiri do sedam dana poslije izbijanja ospe.
5. Za vrijeme trajanja bolesti izbjegavati kontakt sa osobama koje su osjetljivije na infekcije, poput djece i trudnica.
6. Nakon prebolovane bolesti dijete treba odvesti ljekaru, radi dogovora o nastavku redovne vakcinacije.