



Instrukcja samoobserwacji w warunkach domowych

Ryzyko zakażenia wśród podróżnych powracających z krajów, gdzie występują zachorowania na gorączkę krwotoczną Ebola jest bardzo małe, ponieważ przenoszenie wirusa z człowieka na człowieka następuje podczas bezpośredniego kontaktu z płynami ustrojowymi lub wydzielinami zakażonych pacjentów, niemniej podróżni wracający z tych regionów powinni zawsze zachować czujność w sprawach dotyczących własnego stanu zdrowia oraz osób, z którymi przebywają.

Osoba, która :

- przebywała w ciągu ostatnich 21 dni w Afryce,
- przebywała na terenie występowania epidemii gorączki krwotocznej Ebola (*sprawdź aktualny wykaz na stronie NIZP-PZH www.pzh.gov.pl*),
- nie miała bezpośredniego kontaktu z chorą osobą lub osobą zmarłą w wyniku tej choroby (bezpośrednia opieka nad chorym lub zmarłym, udział w obrzędach pogrzebowych),
- nie miała kontaktu z krwią bądź płynami ustrojowymi osoby chorej bądź zmarłej na gorączkę krwotoczną Ebola (ukłucie igłą, zachłapanie błon śluzowych krwią lub innymi płynami ustrojowymi, praca w laboratorium bez odpowiedniego zabezpieczenia),
- nie miała kontaktu z chorymi bądź padłymi dzikimi zwierzętami (dotykanie nietoperzy, gryzoni, ssaków naczelnych lub ich zwłok na terenach endemicznego występowania choroby)

powinna poddać się samodzielnej obserwacji w warunkach domowych przez okres 21 dni.

Osoba poddana samoobserwacji w warunkach domowych powinna:

- mierzyć temperaturę ciała 2 x dziennie (rano i wieczorem),
- ograniczyć przemieszczanie się,
- unikać transportu środkami publicznymi,
- zwrócić uwagę na następujące objawy:
 - ✚ **objawy ogólnoustrojowe** (gorączka, dreszcze, ból mięśni, osłabienie, apatia);
 - ✚ **objawy żołądkowo-jelitowe** (nudności, wymioty, biegunka, ból brzucha);
 - ✚ **objawy ze strony układu oddechowego** (kaszel, duszność, ból w klatce piersiowej);
 - ✚ **objawy naczyniowe** (niskie ciśnienie tętnicze, przekrwienie spojówek, obrzęki);
 - ✚ **objawy neurologiczne** (ból głowy, zaburzenia świadomości, drgawki, śpiączka);



- ✚ **objawy krwotoczne** (wybroczyny, złuszczone zmiany rumieniowe, podbiegnięcia krwawe z nosa, krwawienie z błon śluzowych).

W przypadku wystąpienia przynajmniej jednego z wymienionych wyżej objawów u osoby poddanej samoobserwacji domowej, która przebywała na terenie występowania epidemii gorączki krwotocznej Ebola (*sprawdź aktualny wykaz na stronie NIZP-PZH www.pzh.gov.pl*), należy niezwłocznie skontaktować się z Państwowym Ratownictwem Medycznym 999 lub 112 i oprócz informacji o stanie zdrowia podać dyspozytorowi dokładną historię podróży.

W przypadku, gdy po upływie 21 dni u osoby poddającej się samoobserwacji w warunkach domowych nie wystąpią żadne wymienione wyżej objawy - może być ona traktowana jako osoba niezakażona.