

Vrae oor A(H1N1) Influenza (Varkgriep)

Wat is varkgriep [A(H1N1) Influenza]?

Varkgriep is 'n siekte van die lugweë wat veroorsaak word deur die tipe A griep (H1N1) virus. Die huidige griep pandemie (algemeen bekend as varkgriep), wat reg oor die wêreld voorkom, word veroorsaak deur 'n nuwe weergawe van die virus. Die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) het besluit om dit die Pandemiese (H1N1) 2009 te noem.

Hoe versprei die A(H1N1) virus?

Die virus versprei van persoon tot persoon. Dit steek net so maklik soos gewone griep aan. Wanneer mense hoës of nies, stel hulle besmette druppels vry, wat ander mense kan inasem. Jy kan ook aansteek deur aan besmette hande of oppervlaktes en daarna aan jousef te vat.

Die druppels versprei gewoonlik omtrent een meter rondom die geïnfekteerde persoon. Dit sweef vir 'n rukkie in die lug, waarna dit op oppervlaktes land. Die virus kan vir tussen twee tot agt ure op hierdie oppervlaktes oorleef.

Enige iemand wat aan hierdie oppervlaktes raak, versprei dan die virus verder deur enige iets anders waaraan hulle raak.

Is dit moontlik om A(H1N1) meer as een keer te kry?

Ja, want die virus kan muteer (verander). Wanneer jy besmet word met die varkgriep virus, maak jou liggaam teenliggaampies, wat die virus sal herken en daarteen veg wanneer die liggaam dit weer teëkom. As die virus muteer, sal jou liggaam dalk nie die nuwe stam herken nie, en jy sal weer siek word.

Moet ek nou probeer varkgriep kry sodat ek weerstand kan opbou teen latere, erger stamme van die siekte?

Nee. Moenie probeer siek word nie, dit sal net die virus help versprei. Navorsers en dokters weet nog nie alles van die virus nie, dit is te vroeg om aan te neem dat dit baie eenvoudig is.

As jy nou varkgriep kry beteken dit ook nie dat jy nie later ander, nuwe stamme van die siekte sal kry nie.

Wat is die simptome van A(H1N1) influensa?

Die simptome van A(H1N1) influensa is baie dieselfde as die van gewone griep. Dit sluit koors, hoesbuie, hoofpyn, spier- en lyfpyn, 'n seer keel en loperige neus en somtyds braking en diarree in. Tipiese simptome is 'n skielike hoë koors (38°C en hoër) en 'n skielike hoerserigheid. Ander simptome is tamheid, koue rillings, seer spiere en 'n verlies aan eetlus.

Hoe beskerm ek myself en ander teen die virus?

Jy kan die risiko om besmet te word of ander te besmet verminder (maar nie heeltemal vermy nie) deur:

- Altyd jou neus en mond te bedek met 'n snesie wanneer jy hoës of nies
- Altyd onmiddelik en deeglik ontslae te raak van vuil snesies
- Vol te hou met goeie basiese higiëne deur byvoorbeeld gereeld jou hande te was met seep en water. Dit voorkom die verspreiding van die virus van jou hande na jou gesig of ander mense en oppervlaktes
- Oppervlaktes soos deurhandvatsels, telefone en werksareas gereeld en deeglik skoon te maak
- Vermy kontak van nader as 'n meter met mense wat griep mag hê
- Verminder die tyd wat jy saam met ander mense in beknoppe areas spandeer
- Verbeter die vloei van lug in jou huis en kantoor deur vensters oop te laat
- Volg 'n gesonde lewenstyl – kry genoeg slaap, eet voedsame kos en oefen gereeld

Hoe lank kan die influensa virus oorleef op oppervlaktes soos boeke en deurhandvatsels?

Navorsing het bewys dat die influensa virus vir twee tot agt ure op oppervlaktes in die omgewing kan oorleef.

Moet ek 'n gesigmasker dra?

Nee. Gesondheidswerkers moet 'n masker dra wanneer hulle binne 'n meter van pasiënte met varkgriepsimptome werk om te verhoed dat hulle die virus kry of na ander pasiënte versprei. Dit word egter nie aanbeveel dat gesonde mense maskers moet dra wanneer hulle alledaagse take doen nie.

Hoekom word maskers nie aanbeveel nie?

Eerstens is daar geen bewyse dat maskers werk om besmetting te voorkom nie. Die virus word versprei deur aan besmette oppervlaktes te raak of wanneer iemand binne een meter van jou hoës of nies. Tensy jy naby aan iemand met die virus staan, sal die masker nie 'n verskil maak nie.

Daar is ook risiko's aan verbonde as jy nie die masker reg gebruik nie. Maskers moet gereeld vervang word omdat hulle nie meer goed werk wanneer hulle klam word van asemhaling nie. Jy kan jouself besmet wanneer jy aan die buitekant van die masker raak of ander mense besmet as jy nie die masker korrek weggooi nie. Maskers gee mense ook valse gerustheid. Hulle dink dan dat dit nie meer nodig is om gereeld hulle hande te was, by die huis te bly as hulle siek voel of hulle mond en neus te bedek wanneer hulle hoës of nies nie.

Wat is seisoenale griep?

Seisoenale griep is 'n ernstige virale infeksie wat veroorsaak word deur die influensavirus. Dit kom elke jaar voor en al verander die virus elke jaar, het die meeste mense een of ander tipe immuniteit daarteen, wat die hoeveelheid gevalle beperk. Daar is ook seisoenale griep entstowwe beskikbaar wat die hoeveelheid gevalle en sterftes help beperk.

Wat is die verskil tussen seisoenale griep en die nuwe influensa A(H1N1)?

Jy sal nie die verskil tussen gewone seisoenale griep en influensa A(H1N1) kan herken sonder mediese hulp nie. Die simptome van seisoenale griep en die nuwe influensa A(H1N1) is dieselfde.

Kan die huidige seisoenale griep entstowwe my beskerm teen die nuwe virus.

Inligting wat op hierdie stadium beskikbaar is wys dat die huidige entstowwe min, indien enige, beskerming sal bied teen die nuwe virus.

Waarom is mense so bekommerd oor die nuwe influensa A(H1N1)?

Die nuwe virus het nog nooit voorheen onder mense versprei nie en is nie verbonde aan enige van die vorige of huidige menslike seisoenale influensavirusse nie. Omdat dit 'n nuwe virus is, het die meeste mense geen of baie min weerstand daarteen. Dit beteken dat die nuwe virus baie vinniger sal versprei as gewone griep. Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) is dit net so aansteeklik as seisoenale griep en versprei dit baie vinnig, veral onder jong mense tussen die ouderdomme van 10 en 45 jaar.

Hoe ernstig is die nuwe griep?

Die erns van die griep wissel van ligte simptome tot ernstige siekte en dood. Die meerderheid mense wat die griep kry ervaar ligte simptome en herstel binne 'n week sonder om antivirale medisyne te neem of hospitaal toe te gaan.

Waarom gaan mense dood van die influensa A(H1N1) virus?

Honderde duisende mense sterf elke jaar aan seisoenale griepepidemies, en die nuwe influensa A(H1N1) kan dieselfde ernstige gevolge hê. Meeste sterfgevälle kom voor as gevolg van ander onderliggende siektes of 'n opportunistiese sekondêre infeksie soos longontsteking. Hoë risiko groepe het ook 'n groter kans om ernstig siek te word of te sterf.

Wie val in die hoë risiko groepe?

Hoë risiko groepe sluit swanger vroue en mense met onderliggende mediese toestande in. Ver al mense met ernstige kroniese long toestande, insluitend asma, moet dadelik mediese hulp soek as hulle griep kry. Ander hoë risiko groepe is mense met kardiovaskulêre siektes, kanker, diabetes, en mense met swak immuunsisteme. Die WGO waarsku ook dat voorlopige studies toon dat vetsug, en veral uiterste vetsug ook die risiko van ernstige siekte kan verhoog.

Die WGO waarsku ook dat alhoewel die meeste andersins gesonde mense slegs ligte vorms van die griep sal ondervind, daar wel uitsonderings is. 'n Baie klein hoeveelheid van gesonde mense, gewoonlik onder die ouderdom van 50, ervaar 'n baie vinnige verswakking na baie ernstige en soms dodelike gevälle van die griep. Dit gaan gewoonlik gepaard met ernstige longontsteking wat dan die longweefsel vernietig en orgaanversaking veroorsaak. Geen faktore wat hierdie gevälle kan voorspel is al geïdentifiseer nie, maar studies om dit vas te stel is onderweg.

Wanneer moet jy mediese hulp soek?

Jy moet mediese hulp soek as jy kort van asem is en sukkel om asem te haal. Blou lippe, bloederige of donker slym as jy hoes, pyn in die bors, wisselende geestestoestande, lae bloeddruk en 'n hoë koors vir langer as drie dae is ook gevaartekens. Kinders wat vinnig en moeilik asem haal, heeltyd lomerig is, sukkel om wakker te word, lusteloos is en nie wil speel nie en wat aanhoudende koors en soms stuipe het, moet dadelik mediese hulp kry.

Watter medikasie kan jy gebruik om influensa A(H1N1) te behandel?

In Suid-Afrika gebruik ons die antivirale medisyne Oseltamivir (Tamiflu®) om mense te behandel. Omdat die meeste mense ligte simptome het en vinnig gesond word, selfs al word hulle nie behandel nie, moet jy net antivirale medisyne gebruik as jy met influensa A(H1N1) gediagnoseer is en jou dokter of ander gesondheidspersoneel dit voorskryf om te voorkom dat jy ernstig siek word. Antivirale medisyne verminder die risiko dat jy longontsteking sal kry (longontsteking is die grootste oorsaak van sterftes in varkgriep pasiënte) en die kans dat jy in die hospitaal opgeneem sal word is skraler.

Moet ek nou antivirale medisyne neem vir in geval ek dit later mag kry?

Nee. Jy moet slegs antivirale medisyne neem as jou dokter of ander gesondheidspersoneel dit aanbeveel. Individue moet nie sonder 'n voorskrif medisyne koop om varkgriep te voorkom of te behandel nie. Wees veral versigtig om medisyne oor die Internet te koop.

Wat kan gebeur as ek die antivirale medisyne gebruik sonder dat ek varkgriep het?

Jou liggaam bou 'n weerstand teen die antivirale medisyne op. Wanneer jy dan regtig later siek word, sal die antivirale medisyne dalk nie meer vir jou werk nie.

Moet ek skool of werk toe gaan as ek griep het, maar ek voel beter?

Nee. Maak nie saak of jy varkgriep of gewone seisoenale griep het nie, jy moet by die huis bly tot al jou simptome weg is. So kan jy kollegas, vriende en ander mense beskerm.

Moet ek nog steeds werk of skool toe gaan as ek kontak gehad het met iemand wat varkgriep het?

Ja, solank jy nie griepsimptome het nie. As jy gesond voel moet jy normaalweg met jou gewone aktiwiteite aangaan. Jy kan nog steeds skool of werk toe gaan. Dit kan tot sewe dae (normaalweg twee tot vyf dae) duur vandat jy aangesteek het totdat jy die griepsimptome kry. Wanneer jy die simptome begin kry moet jy by die huis bly en die algemene raad volg.

Hoe lank is die inkubasie tydperk for influensa A(H1N1)?

Die inkubasie tydperk vandat jy aansteek tot die simptome ontwikkel is nog nie presies vasgestel nie. Daar word aangeneem dat dit tussen twee en vyf dae is.

Wanneer is jy die aansteeklikste?

Mense is op hul aansteeklikste van een dag voor hulle die simptome ontwikkel tot sewe dae nadat hulle siek geword het. Daarna sal hulle nog steeds vir tot vyf dae die siekte kan versprei wanneer hulle hoest of nies. Mense word minder aansteeklik soos wat die simptome

minder word en wanneer al die simptome weg is, word hulle nie meer as aansteeklik beskou nie. Kinders, veral jong kinders, kan vir 'n langer tydperk aansteeklik bly.

Dit is baie belangrik dat mense met griepsimptome by die huis moet bly vir ten minste sewe dae om te voorkom dat dit na ander mense versprei.

Kan ons in Suid-Afrika toets of iemand varkgriep het?

Ja. Die Nasionale Instituut vir Oordraagbare Siektes (Nios) toets ernstige gevalle volgens die riglyne van die Wêreldgesondheidsorganisasie. Daar is ook ander laboratoriums in Suid-Afrika wat help met die toetse.

Is daar 'n entstof teen influensa A(H1N1)?

Op hierdie stadium is daar geen entstof teen varkgriep nie, maar vervaardigers werk daaraan om 'n entstof te ontwikkel.

SWANGER VROUE

Hoekom is swanger vroue 'n hoë-risiko groep?

Swanger vroue is meer ontvanklik vir alle infeksies omdat hulle immuniteit natuurlik onderdruk word gedurende swangerskap. Hulle is veral kwesbaar vir varkgriep omdat die virus jonger ouderdomsgroepe affekteer. Verminder jou risiko deur nie onnodig te reis nie en groot groepe mense te vermy. Swanger vroue moet ook let op die algemene riglyne vir goeie higiëne.

Die Wêreldgesondheidsorganisasie het aanbeveel dat swanger vroue en die gezondheidswerkers wat na hulle omsien veral oplettend moet wees vir simptome in areas waar die A(H1N1) virus algemeen voorkom.

Watter komplikasies kan plaasvind gedurende swangerskap?

Moontlike komplikasies is longontsteking, asemhalingsprobleme en dehidrasie, wat meer gereeld plaasvind na die vierde maand van swangerskap.

Daar is 'n geringe kans dat hierdie komplikasies vroeë geboortes of miskrame kan veroorsaak, maar daar is nog nie genoeg inligting beskikbaar sodat ons presies kan weet hoe algemeen dit is nie.

Moet ek ophou borsvoed as ek siek is?

Nee, net as jou dokter of 'n gezondheidswerker dit aanbeveel. Navorsing in ander influensa-pandemies het gewys dat borsvoeding die beste beskerming vir babas bied. Die baba kry

natuurlike teenmiddels van die ma en dit voorkom asemhalingsprobleme. Borsvoeding verskaf ook die beste algemene voedingstowwe vir babas, wat hulle kanse verbeter om teen siektes te veg.

Kan ek antivirale medisyne neem as ek swanger is?

Ja, maar net as jou dokter of gesondheidswerker dit aanbeveel.

KINDERS ONDER VYF JAAR

Seisoenale griep kom meer onder kinders onder vyf jaar voor en ernstige gevalle en hospitalisasie is ook meer algemeen onder kinders as volwassenes. Gedurende vorige pandemies was die stertesifpers die hoogste onder kinders van minder as een jaar.

Hoe kan ek sien of my kind varkgriep het?

Jy moet dadelik jou dokter of gesondheidswerker kontak as jou kind die volgende simptome het:

- tamheid
- hoofpyn
- loopneus en nies
- seer keel
- 'n kort asem
- verlies aan eetlus
- braking en diarree
- seer spiere, ledemate en gewrigte
- 'n koors van 38°C of meer
- koorsigheid, 'n warm vel en stuipe aanvalle.

Hoe behandel ek 'n kind met varkgriep?

Hou die kind by die huis en gee die behandeling wat jy gewoonlik vir kinders met griep of verkoue sal gee. Maak seker dat hulle baie vloeistowwe drink, rus en gesond eet. Jy kan vir hulle voorgeskrewe of oor-die-toonbank-medisyne gee om die simptome van die griep te verlig en die koors te breek. Neem dadelik jou kind na die dokter of gesondheidswerker indien simptome vererger.

Kan kinders antivirale medisyne gebruik?

Ja, maar net as dit deur jou dokter of gesondheidswerker voorgeskryf word.

Kan babas onder een jaar antivirale medisyne gebruik?

Jou dokter of gesondheidswerker sal jou kan help met die behandeling van jou baba. Die beste beskerming vir jou baba is nog steeds om goeie higiëne toe te pas en gereeld oppervlaktes, speelgoed en ander benodighede skoon te maak.

MENSE OOR 65 JAAR

Al lyk dit op hierdie stadium of die A(H1N1) virus eerder mense in jonger ouderdomsgroepe affekteer, is daar nog nie baie inligting beskikbaar oor die risikos vir ouer mense nie. Die Wêreldgesondheidsorganisasie beveel nie antivirale medisyne aan vir mense oor 65 jaar met ligte aanvalle van varkgriep nie.

Het mense wat HIV positief is of VIGS het 'n groter kans om komplikasies te ontwikkel as hulle varkgriep kry?

Ja. Alle mense met onderliggende mediese toestande se risiko is groter om ernstig siek te word of longontsteking te kry as hulle siek word van die A(H1N1) virus.

Is dit veilig om vark of varkprodukte te eet?

Ja. Influenza A(H1N1) word nie oorgedra deur vark of varkprodukte te eet nie. Jou varkveis is net so veilig soos altyd, maar onthou om nog steeds goeie higiëne toe te pas en vleis goed gaar te maak. Die influenza (H1N1) virus gaan dood as dit aan temperature hoër as 70°C blootgestel word.

Kan my troeteldier varkgriep kry?

Daar is tans geen bewyse dat troeteldiere hierdie stam van griep kan kry nie. Dit lyk asof varkgriep net van mens tot mens versprei. Honde en katte kry ook nie gewone seisoenale griep van hulle eienaars nie.

Wie kan ek kontak vir meer inligting?

Jy behoort antwoorde op die meeste van jou vrae te kry indien jy die volgende webtuistes besoek:

- Nasionale Instituut vir Oordraagbare Siektes (NIOS) webtuiste: www.nicd.ac.za
- Wêreldgesondheidsorganisasie webtuiste: www.who.int/csr/disease/swineflu/en/

Telefoniese navrae kan gerig word aan:

- NIOS Influenza Navrae (08:00 tot 17:00 Maandag tot Vrydag) - 082 477 8026
- Na-ure, naweke en openbare vakansiedae – NIOS Navrae - 082 883 9920

Bronne:

- WGO:

http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/en/index.html.

6 Augustus 2009

- Centers for Disease Control and Prevention:

http://www.cdc.gov/h1n1flu/swineflu_you.htm. 6 Augustus 2009

- Nasionale Instituut vir Oordraagbare Siektes (NIOS)

<http://www.nicd.ac.za/>