

Infecțiile cu transmitere aeriană la locul de muncă

Ghid practic

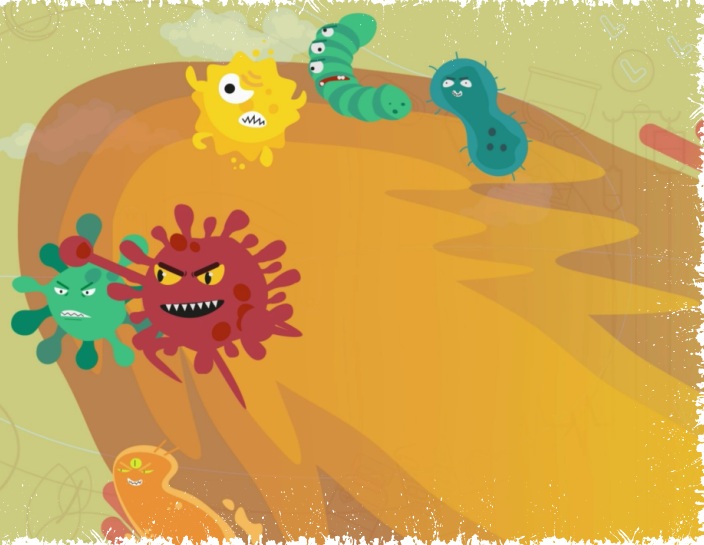
Capitolul 1

Locul de muncă și infecțiile aparatului respirator



Aerul - calea de transmitere a bolilor

Există boli care se transmit pe calea aerului, pe care le poți lua doar prin faptul că respiri. Din fericire, acestea nu sunt numeroase. Totuși, unele dintre bolile care se transmit prin aer sunt mai grave și se vindecă mai greu.



Cum se transmit mai exact aceste boli



O persoană care tușește sau strănută împrăștie în aer particule minuscule de salivă sau secreții bronșice, care pot conține microbi. Aceste particule pot pătrunde în nasul, gura sau chiar în plămânii persoanelor din apropiere și le pot îmbolnăvi. Uneori, este suficient ca o persoană să cânte sau să vorbească pentru a împrăștia particule de salivă în aer.

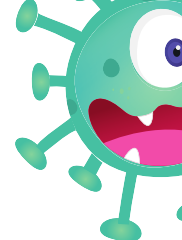
Persoana care tușește poate fi sănătoasă sau poate transmite o boală. Ne putem îmbolnăvi imediat, în câteva zile sau chiar în câțiva ani (în cazul tuberculozei, de exemplu).



Pentru că aceste particule sunt purtate de curenții de aer, transmiterea bolilor este greu de controlat. Praful poate reține aceste particule, ca mai apoi să le repună în circulație cu ajutorul curenților de aer.



Ce boli se transmit pe calea aerului



Nu putem trăi fără aer, de aceea este important să fim preocupați de calitatea și curățenia aerului, în special în contextul vieții urbane aglomerate și industrializate, departe de natură.

Cele mai comune boli transmise pe calea aerului sunt virozele (răceala) și gripa, iar cea mai recent descoperită este COVID-19, cauzată de noul coronavirus (SARS-CoV-2, coronavirusul care provoacă Sindromul Respirator Acut Sever).

Dintre infecțiile transmise pe calea aerului, ne vom referi la COVID-19 și tuberculoză, pentru că ne afectează într-o măsură mai mare în această perioadă și stă în puterea noastră să limităm transmiterea.



Tuberculoza, cunoscută și sub numele prescurtat TBC, se transmite atunci când persoana bolnavă tușește, strănută, cântă sau chiar când vorbește, și astfel eliberează în aer particule infectate cu bacilul tuberculozei (*Mycobacterium Tuberculosis*). Aceste particule pot fi inhalate de alte persoane și, astfel, bacili ajung în plămâni. E posibil ca persoana care s-a infectat să nu facă boala deloc, sau să o facă după mulți ani de la infectare.



COVID-19 se transmite mult mai rapid decât o gripă obișnuită, e suficient ca particulele infectate să atingă ochii, gura sau nasul unei persoane pentru a o infecta. De asemenea, o persoană se poate infecta și dacă atinge o suprafață contaminată cu particule infectate și apoi duce mâna la nas, la gură sau la ochi.



Cine se poate îmbolnăvi



Bolile cu transmitere pe calea aerului pot afecta pe oricine, adulți și copii, persoane tinere sau vârstnice, femei sau bărbați, din mediul urban sau rural etc.

Unele persoane au un risc mai mare de îmbolnăvire față de altele, dar nimeni nu are risc zero de îmbolnăvire.

De exemplu, tuberculoza afectează mai mult bărbații, cu vârsta între 30 și 40 de ani. Cu toate acestea, sunt și persoane tinere care se îmbolnăvesc de tuberculoză, iar în 2020 în România, **263 de copii** au fost diagnosticați cu tuberculoză.

O treime din populația lumii este infectată cu bacilul tuberculozei, dar doar un procent mic dezvoltă și boala (aceasta se numește **tuberculoză latentă**).

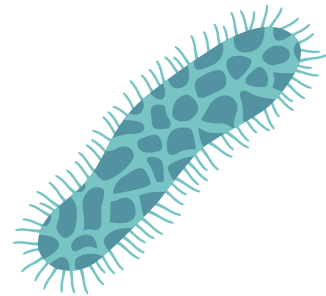
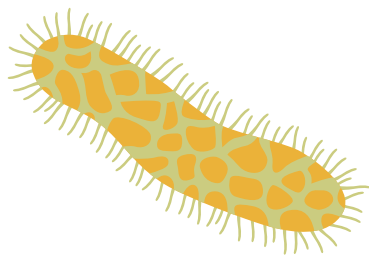
Conform Organizației Mondiale a Sănătății, în anul **2019**, la nivel mondial, **10 milioane** de oameni s-au îmbolnăvit de TBC, iar aproape **1,4 milioane** de persoane au decedat din cauza tuberculozei. Dintre cei diagnosticați, peste jumătate, adică **800.000, au fost copii**.



INCIDENȚA GLOBALĂ A TB PE JUDEȚE ÎN ANUL 2020

PNPST - Baza Națională de Date TB actualizate pentru raportare ian. 2021





În România, în 2019, au fost diagnosticați **13.000 de adulți** cu tuberculoză și au fost înregistrați cei mai mulți copii cu TBC din Uniunea Europeană. De asemenea, două țări din UE - România și Lituania - au cumulat 75% din numărul total al cazurilor mai grave de tuberculoză (o formă de tuberculoză rezistentă la medicamente, care se vindecă mai greu).

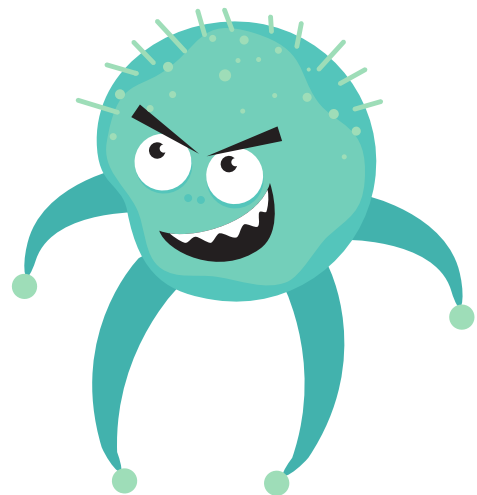
În 2020,¹ pe fondul dificultăților generate de pandemie, doar 7.221 de cazuri noi și recidive au fost diagnosticate. Această scădere bruscă este generată mai degrabă de accesul redus la servicii de diagnostic pe perioada pandemiei, decât de reducerea incidenței bolii în rândul populației generale?

Putem lua aceste boli și pe alte căi

obiecte folosite în comun

îmbrăcăminte

suprafețe



Suprafețele pe care le ating multe persoane pot fi și ele medii de transmitere a bolilor. Gripa și [COVID-19](#) se pot transmite și de pe suprafețe infectate, atunci când, după ce le atingem, ne atingem nasul, gura sau ochii.

¹ <https://marius-nasta.ro/wp-content/uploads/2021/04/ACTUALIZAREA-ENDEMIEI-TB-%E2%80%93-MARTIE-2021.pdf>

² https://www.raa.ro/wp-content/uploads/2020/10/Impactului-Pandemiei-COVID-19-asupra-bolnavilor-cronici_septembrie-2020.pdf



Unde ne putem îmbolnăvi?

în spații închise
în aer liber

În spațiile închise ne putem îmbolnăvi mai ușor, pentru că sunt mai multe persoane care respiră același aer. De aceea, este foarte importantă aerisirea acestor spații, ideal câteva minute la fiecare oră, indiferent de anotimp.

Deși iarna ne este mai greu să deschidem ferestrele din cauza frigului, este chiar mai important să le deschidem, pentru că petrecem și mai mult timp în interior, iar riscul de a ne îmbolnăvi pe calea aerului este mai mare. Un disconfort de câteva minute ne poate salva de o gripă, de tuberculoză și chiar de COVID-19

Cu cât petrecem mai mult timp într-un spațiu închis, neaerisit, cu mai multe persoane, cu atât mai mult crește riscul de a ne îmbolnăvi pe calea aerului.

Și în spațiile deschise circulă virusuri și microbi, mai ales că multe persoane tușesc sau strănută fără să își acopere gura. Riscul de îmbolnăvire este totuși mai mic decât în interior, deoarece particulele expectorate de o persoană sunt împrăștiate de vânt și de curenții de aer.



Sunt protejat de îmbolnăvire



Dacă ai o imunitate bună, un stil de viață sănătos, **te felicităm!** Cu siguranță te bucuri de aceste beneficii și te încurajăm să menții acest stil de viață. Cu toate acestea, nimeni nu este imun la bolile cu transmitere pe cale aeriană.



De exemplu, tuberculoza are și o formă mai gravă, rezistentă la medicamente. Dacă o persoană bolnavă transmite bacilul rezistent la medicamente, cel care se îmbolnăvește va avea de luptat tot cu forma rezistentă a bolii, care este mai dificil de tratat.

COVID-19 se transmite mult mai ușor și afectează toate categoriile de persoane. Chiar dacă ai un organism rezistent și nu ai fi în pericol de deces, poți să te protejezi de îmbolnăvire purtând o mască de uz medical și vaccinându-te anti-COVID, astfel protejându-i și pe cei dragi, care poate nu au un organism la fel de puternic. De asemenea, infecția cu COVID poate lăsa urme greu de remediat într-un organism care a trecut prin boală, ceea ce a fost denumit drept „[COVID lung](#)”.

Dacă ai simptome care pot indica o gripă, COVID-19 sau tuberculoză, este important să te prezinți cât mai repede la medic, să folosești o mască de uz medical și să te auto-izolezi, pentru a nu transmite boala și altor persoane.

Pune sănătatea pe primul loc, mergi la medic!

O campanie de informare derulată de Fundația Romanian Angel Appeal, în parteneriat cu Asociația pentru Sprijinirea Pacienților cu Tuberculoză Multidrog Rezistentă (ASPTMR) și Uniunea Națională a Organizațiilor Persoanelor Afectate de HIV/SIDA (UNOPA)