

# MIŠJA MRZLICA

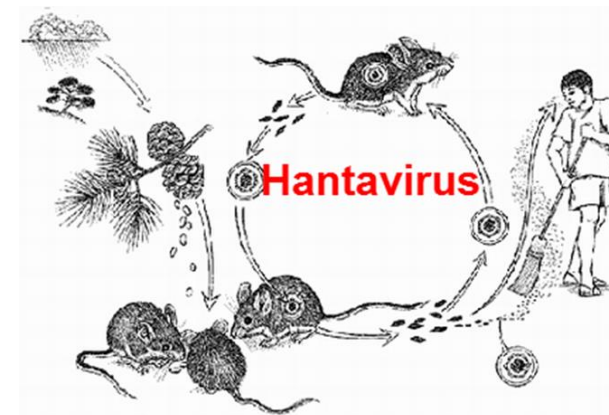
Če zbolite z znaki, ki ustrezajo mišji mrzlici, poiščite zdravniško pomoč in zdravniku povejte, da ste bili izpostavljeni dejavnikom tveganja za okužbo z virusom mišje mrzlice.

Podatke spremljanja mišje mrzlice v Sloveniji najdete na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje  
<https://www.nijz.si/sl/spremljanje-misje-mrzlice-v-sloveniji>

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

**Mišja mrzlica (hemoragična mrzlica z renalnim sindromom – HMRS)** je akutna nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo virusi, imenovani hantavirusi. Med temi virusi ločimo več različnih vrst. V Sloveniji bolezen povzročata predvsem virusa Puumala in Dobrava. Pojavlja se zlasti na Dolenjskem, v Beli krajini in v Prekmurju, vsako leto kot posamični primeri, ciklično na tri do pet let pa tudi kot izbruh.

Virus kroži v naravnih žariščih predvsem med glodavci, kot so miši, voluharji in podgane, ki so kronični nosilci. Povečano število obolenj je običajno povezano s povečanim številom glodavcev. Ljudje smo naključni gostitelji virusa. Bolezen se z glodavca na človeka prenese preko vdihavanja virusov, ki se nahajajo v delcih izločkov glodavcev (seč, iztrebki, slina). S temi izločki se okuži hrana, voda in okolje. Živali, ki prenašajo ta virus, zaradi njega niso prizadete. Tudi rejne živali se ne okužijo. Bolezen se s človeka na človeka ne prenaša.



<https://naturalunseenhazards.wordpress.com/tag/hantavirus-pulmonary-syndrome/>

Mišja mrzlica se običajno pojavlja v pomladansko - poletnih in jesenskih mesecih. Pogosto je povezana z opravi na vrtu, polju ali v gozdu, ter dejavnostmi v naravi - taborjenjem, kopanjem, zlasti na divjih kopališčih, rekreacijo in čiščenjem mest, kjer so vidni sledovi in/ali iztrebki glodavcev (pospravljanje podstrešij, kleti). Pogosteje se pojavlja na podeželju, možna je pa tudi v mestih, kjer glodavci z iztrebki onesnažijo predmete in hrano v kletih, skladiščih.

**Čas od okužbe do nastanka znakov bolezni** je običajno 2 do 4 tedne, lahko pa vse od nekaj dni do dveh mesecev.

**Bolezen poteka v več fazah**, znaki so deloma odvisni tudi od vrste virusa, ki je okužbo povzročil. V prvi fazi, ki traja nekaj dni, je prisotna predvsem visoka vročina, mrzlica, močan glavobol, močne bolečine v ledvenem predelu in trebuhu. Pojavijo se bolečine pri gibanju očesnih zrkov, očesne veznice so močno pordele, bolnik je v obraz rdeč, kot bi bil opečen po sončenju. Pri lažji obliki se v tej fazi obolenje tudi konča in pride do ozdravljenja brez posledic.

V težkih primerih bolezni, po nekaj dnevih visoke vročine nastopi faza, ko pride do nenadnega padca krvnega pritiska. Bolnik postane nemiren, pojavijo se motnje zavesti, krči, krvavitve v koži in sluznicah. Temu obdobju sledi obdobje, kjer prevladujejo znaki odpovedi ledvic (skromno izločanje urina, prisotnost beljakovin in krvi v urinu). V tem obdobju je tudi velika nagnjenost h krvavitvam. To obdobje traja nekaj dni, lahko pa v tej fazi bolnik tudi umre. Smrtnost bolezni je 5 do 15%. Pojav povečanega izločanja seča oznanja obdobje okrevanja, ki lahko traja več tednov ali mesecev.

Zaenkrat ni znano, da bi z mišjo mrzlico človek zbolel večkrat.

Cepiva proti tej bolezni še ni na voljo.

**Zdravljenje** je simptomatsko in podporno. Bolnikom znižujejo visoko telesno temperaturo, skrbijo, da ne dehidrirajo, oziroma jih po potrebi priključijo na dializo.

Ker se hantavirus, ki povzroča mišjo mrzlico, prenaša z vdihavanjem izločkov glodavcev, je pomemben ukrep preprečevanja bolezni predvsem zatiranje glodavcev oziroma deratizacija. Pomembna je tudi splošna in osebna higiena ter higiena okolja in prostorov. Zelo pomembno je umivanje rok, po vsakem opravi, pri katerem pridemo v stik z zemljo ali prahom, predvsem v naravi.

### **NASVETI ZA PREPREČEVANJE OKUŽB Z VIRUSOM MIŠJE MRZLICE**

**V domačem okolju** poskrbimo, da glodavcem preprečimo dostop v hišo. Poskrbimo za varno odstranjevanje odpadkov hrane, da ne privabljammo glodavcev, živila in pijačo hranimo v zaprtih posodah, da preprečimo morebitne okužbe. Izvajamo redno deratizacijo.

Pri čiščenju dalj časa zaprtih prostorov upoštevamo naslednje:

- pred začetkom čiščenja temeljito prezračimo prostor tako, da na stežaj odpremo vsa okna in vrata za najmanj 30 min. V času prezračevanja nismo v prostoru.
- pripravimo raztopino klornega razkužila, kjer eno enoto razkužila (npr. Varikine), zmešamo z devet enotami vode. Če uporabimo že

pripravljeno razkužilo, upoštevamo navodila proizvajalca.

- površine, kjer so iztrebki ali mrtve miši, razkužimo s pomočjo razpršila, v katerem je pripravljeno razkužilo. Lahko uporabimo pršilke porabljenih čistilnih sredstev. Minimalni čas delovanja razkužila je 5 minut.
- pri delu si zaščitimo roke z rokavicami iz lateksa. Razkužene iztrebke ali mrtve glodavce poberejo s papirnato brisačo in jih odstranimo v vrečko in odvržemo med komunalne odpadke. Po odstranitvi poginulih glodavcev in iztrebkov razkužimo še ostale površine in predmete, ki so lahko onesnaženi z iztrebki in so zato kužni.
- po razkuževanju je potrebno prostor in površine še mokro očistiti. Pri tem pazimo, da ne pride do dvigovanja prahu, v katerem so iztrebki glodavcev in njihovih ostankov.
- po končanem razkuževanju in čiščenju odstranimo uporabljene rokavice v vrečko za smeti med splošne komunalne odpadke ter si roke temeljito umijemo z vodo in milom.

**Pri bivanju v naravi** pazimo, da zaščitimo hrano in pijačo pred glodavci, hrane ne puščamo na tleh, ne pijemo vode iz izvirov v naravi, ne poležavamo na golih tleh, skrbimo za higieno rok.

**Pri opravljanju dela (poklicno) v naravi** pazimo na svoje osebne stvari in jih ne puščamo dlje časa nezaščitene na tleh, ne poležavamo in posedamo na golih tleh. Pri delu, pri katerem se zelo praši, uporabljamo zaščitno masko, ne pijemo vode iz izvirov v naravi, skrbimo za higieno rok, predvsem po opravljeni potrebi in pred hranjenjem. Poskrbimo, da odstranimo ostanke hrane, ki privablja glodavce.