**LEGIONELOZA - INFORMACJE DLA OSÓB PODRÓŻUJĄCYCH**

***I. CO TO JEST LEGIONELOZA I LEGIONELOZOWE ZAPALENIE PŁUC, JAK MOŻE SIĘ OBJAWIAĆ? KIEDY DOCHODZI DO ZAKAŻENIA? JAK ZMNIEJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA?***

* LEGIONELOZA JEST ZAKAŹNĄ CHOROBĄ WYWOŁYWANĄ PRZEZ BAKTERIE *LEGIONELLA SPP.* WYSTĘPUJĄCE W WODZIE.
* DO ZAKAŻENIA LUDZI DOCHODZI POPRZEZ WDYCHANIE AEROZOLU KROPELEK WODY (AREOZOL WODNO-POWIETRZNEGO) ZAWIERAJĄCYCH BAKTERIE, CHOROBA MOŻE PRZEBIEGAĆ W POSTACI ZAPALENIA PŁUC.
* LEGIONELOZOWE ZAPALENIE PŁUC (INACZEJ CHOROBA LEGIONISTÓW) TO POWAŻNE, ATYPOWE ZAPALENIE PŁUC - W PRZYPADKU BRAKU ODPOWIEDNIEGO LECZENIA ANTYBIOTYKAMI MOŻE DOPROWADZIĆ DO POWAŻNYCH KOMPLIKACJI ZDROWOTNYCH.
* CHOROBA MOŻE MIEĆ SZCZEGÓLNIE CIĘŻKI PRZEBIEG U OSÓB STARSZYCH I OBCIĄŻONYCH INNYMI CHOROBAMI.
* CO ROKU W EUROPIE ODNOTOWUJE SIĘ PONAD 1000 PRZYPADKÓW LEGIONELOZOWEGO ZAPALENIE PŁUC U OSÓB, KTÓRE ULEGŁY ZAKAŻENIU W RÓŻNYCH OBIEKTACH ZAKWATEROWANIA TURYSTYCZNEGO, TAKICH JAK NP. HOTELE, PENSJONATY CZY KEMPINGI.

*II. W JAKI SPOSÓB MOŻE DOJŚĆ DO ZAKAŻENIA BAKTERIAMI LEGIONELA?*

Choroba nie przenosi się pomiędzy ludźmi. Zakażenie bakteriami *Legionella* następuje w wyniku wdychania aerozoli – mikroskopijnych, niedostrzegalnych gołym okiem kropelek wody, zawierających bakterie, zawieszonych w powietrzu.

**ABY DOSZŁO DO ZAKAŻENIA, BAKTERIE MUSZĄ DOSTAĆ SIĘ DO DRÓG ODDECHOWYCH. PICIE SKAŻONEJ BAKTERIAMI WODY NIE PROWADZI DO ZAKAŻENIA.** Podczas picia wody do zakażenia może dojść jedynie w przypadku zakrztuszenia się i aspiracji płynu do dróg oddechowych.

Bakterie *Legionella* żyją w wodzie i namnażają się w sprzyjających warunkach – na przykład w stojącej wodzie w sieciach wodociągowych. By się namnażać, wymagają jedynie odpowiedniej temperatury (między 20°C a 50°C) i obecności w wodzie zanieczyszczeń i osadów (takich jak rdza, glony, kamień wapienny), które wykorzystują jako źródło substancji odżywczych.

Ryzyko zakażenia występuje we wszystkich miejscach, w których mogą powstawać aerozole wodne. Ich źródłem mogą być:

* prysznice i krany
* baseny typu SPA / wanny typu whirlpool / jaccuzi
* nawilżacze, urządzenia do terapii oddechowej
* wieże chłodnicze (chłodnie kominowe) i systemy klimatyzacji
* fontanny ozdobne, zwłaszcza w pomieszczeniach
* węże ogrodowe stosowane do podlewania roślin i inne urządzenia ze zraszaniem

Masywnej ekspozycji na zakażenie może sprzyjać długotrwałe przebywanie w środowisku, w którym obecny jest aerozol wodny (hydroterapia, wanny typu whirlpool, etc.).

Co roku w Europie odnotowuje się ponad 1000 przypadków legionelozowego zapalenie płuc u osób podróżujących. Większość osób choruje w miesiącach letnio – jesiennych (tj. od czerwca do października), po powrocie do domu z wypoczynku w krajach śródziemnomorskich. W Polsce, pomimo że choroba ta rozpoznawana jest sporadycznie (20-40 przypadków rocznie) występuje znacznie częściej i może być rejestrowana w grupie atypowych zapaleń płuc. W krajach UE, każdego roku rejestrowanych jest co najmniej kilka nowych zachorowań, które związane są z pobytem w hotelach na terenie Polski.

*III. KTO JEST NAJBARDZIEJ PODATNY NA ZACHOROWANIE?*

Większość zdrowych osób narażonych na kontakt z bakteriami *Legionella* nie zachoruje. Najbardziej podatne na zachorowanie są osoby:

* w wieku powyżej 50 roku życia, zwłaszcza mężczyźni
* palące papierosy (obecnie lub w przeszłości)
* nadużywające alkoholu
* u których występują inne choroby, zwłaszcza cukrzyca, niewydolność nerek, przewlekłe choroby płuc
* z niedoborami odporności np. zakażone wirusem HIV, z chorobą nowotworową, po przeszczepach

Osoby te należą również do grupy podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu legionelozowego zapalenia płuc.

**JEŻELI W OKRESIE 2 TYGODNI PRZED WYSTĄPIENIEM OBJAWÓW WYJEŻDŻAŁEŚ POZA MIEJSCE ZAMIESZKANIA, SPĘDZIŁEŚ NOC W HOTELU, KORZYSTAŁEŚ Z WANNY Z HYDROMASAŻEM, LUB UWAŻASZ, ŻE MOGŁEŚ BYĆ W INNY SPOSÓB NARAŻONY NA ZAKAŻENIE TYMI BAKTERIAMI, POINFORMUJ O TYM LEKARZA.**

*IV. JAK MOŻE SIĘ OBJAWIAĆ LEGIONELOZOWE ZAPALENIE PŁUC?*

Początkowo występują niespecyficzne objawy grypopodobne np.:

* uczucie ogólnego rozbicia
* ból głowy
* szybko narastająca gorączka (temperatura 38°C i powyżej)
* dreszcze
* bóle mięśni

Następnie, w ciągu 1 dnia, pojawiają się objawy zapalenia płuc:

* kaszel - zwykle na początku suchy i nieproduktywny, w odksztuszanej wydzielinie czasami może się pojawić krew
* duszność
* ból w klatce piersiowej

Mogą wystąpić również zaburzenia orientacji i splątanie.

Często (u około jednej trzeciej chorych) występują objawy ze strony przewodu pokarmowego:

* wymioty
* wodnista biegunka
* ból brzucha

*V. JAK ZAPOBIEGAĆ LEGIONELOZOWEMU ZAPALENIU PŁUC?*

**PODRÓŻUJĄC, BĄDŹ ŚWIADOMY RYZYKA CHOROBY I JEŚLI WYSTĄPIĄ OBJAWY ZAKAŻENIA, ZASIĘGNIJ NIEZWŁOCZNIE PORADY LEKARSKIEJ.**

Przeciw legionelozowemu zapaleniu płuc nie można się zaszczepić, dlatego w zapobieganiu ważne jest unikanie sytuacji, w których może dojść do zakażenia.

Podróżując zwróć uwagę, czy:

* hotel w którym masz zamieszkać, nie figuruje na liście hoteli o podwyższonym ryzyku zakażenia: <https://ecdc.europa.eu/en/legionnaires-disease/threats-and-outbreaks/accommodation-site>

Europejskie Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób publikuje dane adresowe hoteli, które nie wdrożyły satysfakcjonującego planu przeciwdziałania i zapobiegania występowania bakterii *Legionella* pomimo stwierdzenia przypadków legionelozowego zapalenia płuc wśród swoich gości

* czy w zajmowanym pokoju hotelowym ciepła woda ma odpowiednio wysoką temperaturę (50°C - 60°C, tj. zbyt gorąca, aby włożyć do niej ręce na dłużej niż kilka sekund), a woda zimna ma odpowiednio niską temperaturę (<20°C)
* jeżeli zajmujesz pokój, który nie był wcześniej użytkowany, przed pierwszym użyciem prysznica, można odkręcić na kilka minut kran, aby przepuścić przez niego wodę (do osiągnięcia przez nią temperatury podanej powyżej)
* osoby w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia, np. z niedoborami odporności, powinny unikać sytuacji, w których mogą powstawać skażone aerozole np. korzystania z wanny typu whirlpool, etc.

Przydatne informacje można również znaleźć w ulotce informacyjnej dotyczące legionelozowego zapalenia płuc przygotowanej dla kierowników obiektów zakwaterowania turystycznego: <https://ecdc.europa.eu/sites/portal/files/documents/Legionnares-disease-tourist-accommodation-owners__PL.pdf>

*VI. KIEDY NALEŻY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?*

Po pojawieniu się niepokojących objawów – szczególnie, jeśli szybko narastającej gorączce towarzyszy ból w klatce piersiowej i trudności w oddychaniu, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

Najczęściej między ekspozycją na bakterie a początkiem objawów upływa 5 do 7 dni, chociaż okres wylęgania choroby może wahać się od dwóch do dziesięciu dni, a jedynie w rzadkich przypadkach objawy mogą wystąpić po dłuższym czasie. To oznacza, że objawy choroby mogą wystąpić jeszcze podczas urlopu/wypoczynku, w czasie którego doszło do kontaktu z wodą, w której były obecne bakterie *Legionella*. W takim przypadku należy rozważyć zasięgnięcie porady lekarza w miejscu pobytu.

Materiał opracowany na zlecenie Głównego Inspektoratu Sanitarnego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Zakład Higieny