

# Leiðbeiningar vegna ferða til svæða þar sem zíkaveira smitast með moskítóflugum



Embætti  
**landlæknis**  
Sóttvarnalæknir

Janúar 2018

## Inngangur

Zíkaveiran uppgötvaðist fyrst í Mið-Afríku á fimmta áratug síðustu aldar en sýking af völdum veirunnar var talin sjaldgæf og bundin við svæði í Afríku og Asíu. Zíkaveiran telst til svokallaðra flaviveira en meðal þeirra eru beinbrunaveira (*Dengue*) og guluveira (*Yellow fever*).

Vorið 2015 varð óvænt vart við mikla útbreiðslu zíkaveiru í Brasilíu. Samtímis varð aukning á fósturskaða sem leiddi til heilasmæðar (*microcephaly*) og Gullain-Barré Syndrome (GBS). Í kjölfarið hófust umfangsmiklar rannsóknir á zíkaveirusýkingu og hugsanlegum afleiðingum hennar. Niðurstöður þessara rannsókna sýna tengsl zíkaveirusýkingar á fyrsta og öðrum þriðjungi meðgöngu við meðfæddar vanskapanir í miðtaugakerfi og höfuðsmæð hjá fósturum og nýfæddum börnum. Minna er vitað um zíkaveirusýkingar á síðasta þriðjungi meðgöngunnar og þar til meiri þekking hefur fengist er rétt að líta á zíkaveirusýkingu sem ógn alla meðgönguna. Tengsl við zíkaveirusýkingar við GBS hafa samtímis orðið stöðugt sterkari og nú talið víst að GBS geti komið í kjölfar zíkaveirusýkingar.

Hægt er að lesa meira um zíkaveirusýkingu á vefsíðum [Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar \(WHO\)](http://www.who.int/emergencies/zika-virus/en/), sjá <http://www.who.int/emergencies/zika-virus/en/> og <http://www.who.int/topics/zika/en/> og á vefsíðu [Sóttvarnastofnunar Evrópusambandsins \(ECDC\)](http://www.ecdc.europa.eu/en/zika/).

## Útbreiðsla Zíkaveiru í heiminum

Til að meta líkur á zíkaveirusmiti eftir landssvæðum hefur WHO skipt þeim í eftirfarandi fjóra flokka eftir hættu á zíkaveirusmiti:

- Flokkur 1 (*Category 1*): Svæði þar sem smit zíkaveiru með moskítóflugum hefur nýlega breiðst út í fyrsta sinn eða breiðist aftur út á svæði eftir að hafa smit hafði áður verið en var horfið.
- Flokkur 2 (*Category 2*): Svæði með annað hvort vísbendingu um útbreiðslu veirunnar fyrir 2015 eða svæði þar sem nokkuð er liðið frá því að smit breiddist út í fyrsta sinn eða kemur að nýju eftir hlé (sbr. flokk 1) og ekkert bendir til að útbreiðsla smits hafi stöðvast.
- Flokkur 3 (*Category 3*): Svæði þar sem útbreiðsla smits var áður þekkt en er ekki lengur til staðar en forsendur fyrir útbreiðslu smits með moskítóflugum eru til staðar.
- Flokkur 4 (*Category 4*): Svæði þar sem forsendur fyrir útbreiðslu smits með moskítóflugum eru til staðar, en ekki er vitað til að veiran hafi nokkurn tíma borist í menn.

Hægt er að nálgast upplýsingar um lönd eftir hættu á smiti í [töflu WHO](http://www.who.int/emergencies/zika-virus/en/). Taflan er reglulega uppfærð og því er mikilvægt að velja síðustu uppfærslu til að fá sem bestu vitneskju um stöðuna á hverjum tíma.

## Einkenni

Algengusta einkennið er útbrot, með eða án hita sem gengur yfir á 2–7 dögum. Önnur möguleg einkenni eru hvarmabólga og verkir í vöðvum og/eða liðum. Sjúkdómurinn er oftast vægur og leiðir sjaldan til sjúkrahúsvistar. Talið er að um 80% þeirra sem smitast af zíkaveiru fái engin einkenni.

## Meðgöngutími

Meðgöngutími, þ.e. tími frá biti moskítóflugna þar til einkenni koma í ljós er oftast 3–12 dagar.

## Smitleiðir

- Zíkaveiran berst helst í menn með biti moskítóflugna.
- Sýkingin getur borist frá móður til fósturs.

- Talið er að sýkingin geti borist með blóðgjöf, fylgja skal ráðleggingum Blóðbankans fyrir blóðgjafa.
- Zíkaveiran getur smitast á milli manna með kynmökum, meiri líkur eru á smiti frá karli en frá konum.

### **Hverjir geta verið smitandi?**

- Einstaklingar sem búa á svæðum sem eru í flokki 1 eða 2.
- Konur sem hafa ferðast til svæða sem eru í flokki 1 eða 2 undanfarandi átta vikur.
- Karlmenn sem hafa ferðast til svæða sem eru í flokki 1 eða 2 undanfarandi sex mánuði.

### **Varnir til að forðast bit moskítóflugna**

- Ráðlagt er að nota moskítófælandi áburð (athugið að efni sem innihalda DEET má ekki nota fyrir börn yngri en þriggja mánaða).
- Klæðist síðerma skyrtum og síðbuxum.
- Mikilvægt að nota moskítónet með eða án flugnafælandi efni.

### **Leiðbeiningar fyrir ferðamenn á svæðum þar sem zíkaveirusmit berst með mós kítóflugum**

#### *Almennar ráðleggingar fyrir ferðamenn:*

- Engar almennar ferða- eða viðskiptatakmarkanir eru til landa þar sem zíkaveira breiðist út.
- Karlmenn sem hafa dvalið á svæðum sem eru í flokki 1 eða 2 og eiga kynmök við barnshafandi konur er ráðlagt nota smokk þar til meðgöngu er lokið.
- Karlmenn sem hafa dvalið á svæðum sem eru í flokki 1 eða 2 er ráðlagt að nota smokka við kynmök í sex mánuði eftir heimkomu til að forðast að smita aðra.
- Þeim sem dvelja á svæðum þar sem zíkaveiran smitast með moskítóflugum er ráðlagt að viðhafa góðar varnir til að forðast bit moskítóflugna.
- Smokkanotkun dregur úr hættu á smiti zíkaveiru við kynmök.

#### *Ráðleggingar fyrir barnshafandi konur og einstaklingar sem hyggja á barnseign eru eftirfarandi:*

- Barnshafandi konur sem hafa hug á að ferðast til landa sem eru í flokki 1 og 2 skulu íhuga að fresta för þar til meðgöngu er lokið.
  - Barnshafandi konum sem hafa verið á svæðum sem eru í flokki 1 og 2, er ráðlagt að leita læknis eftir heimkomu óháð því hvort þær veiktust eða ekki.
  - Barnshafandi konum sem eru á svæðum sem eru í flokki 1 og 2 er ráðlagt að vera með góðar varnir gegn biti moskítóflugna.
  - Einstaklingar eða pör sem hafa dvalið á svæðum í flokki 1 eða 2 ættu að bíða með barnseignir í sex mánuði frá komu af þessum svæðum óháð einkennum.
-