

PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY W PROFILAKTYCE GRYPY I INNYCH ZAKAŻEŃ GRYPopodobNYCH

Co to jest grypa?

Grypa jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową (kichanie i kaszel) oraz przez bezpośredni kontakt z osobą chorą bądź też przez skażone powierzchnie (blaty, klamki, chusteczki, uchwyty, słuchawki telefoniczne itp.)

Wirus grypy poza organizmem człowieka może przetrwać nawet do 3 dni np. na banknotach.

Po około 1-2 dniach od zarażenia się pojawia się szybko narastająca gorączka do 39,5 stopni, ból głowy, ból gardła, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, katar, ogólne osłabienie organizmu, uczucie rozbicia, a u dzieci także biegunka, wymioty i bóle brzucha.

Należy zaznaczyć, że większość ludzi dorosłych może zarażać około 1 dzień przed wystąpieniem objawów grypy oraz 5 do 7 dni od zachorowania, to znaczy, że stanowimy źródło zakażenia dla innych nie tylko po wystąpieniu objawów, ale nie wiedząc jeszcze, że sami zachorujemy.

W sezonie grypowym szerzą się także inne wirusy, wywołujące choroby układu oddechowego, którym towarzyszą objawy zbliżone do tych, jakie towarzyszą grypie, do tych wirusów należą: rinowirusy, adenowirusy, wirusy paragrypy, wirusy RS – **jest ich, około 200** które wywołują popularne „**przeziębienia**”.

Wirus grypy jest jeden i co roku ulega mutacji **na typ A, B lub C**.

Jak rozróżnić grypę od przeziębienia?

	Grypa	Przeziębienie
przebieg	początek jest nagły i ostry	powolny rozwój
temperatura	wysoka, pow.39st	nie przekracza 38st
objawy	ból głowy, bóle mięśniowe, stawowe, głowy, nudności, wymioty, biegunka, rzadko katar	Ból gardła, katar, kaszel
czas inkubacji	ok 2 dni, grypa trwa tydzień, ale osłabienie trwa dłużej	4-14 dni, dlatego objawy pojawiają się powoli
powikłania	Zapalenie płuc, mięśnia sercowego, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych	Może dojść do zap. spojówek, jeżeli zaatakowały adenowirusy, inne powikłania raczej nie występują

W JAKI SPOSÓB GRYPA SIĘ PRZENOSI?

Wirusy grypy mogą utrzymywać się:

- na powierzchniach **gładkich**, typu stoły, blaty kuchenne, klamki drzwi, powierzchnie metalowe lub plastikowe **nawet do 24 godzin (średnio 8-14 godzin)**,
- na powierzchniach **porowatych do 12 godzin (średnio 4-6 godzin)**,
- na ubraniach, chustach i chusteczkach wielokrotnego użycia do 15 minut,
- na powierzchni rąk 5-8 minut.
- **Wirusy grypy złożone są z małych cząsteczek, które mogą się przenosić w kropelkach pochodzących z twojego nosa i ust, gdy kaszlesz lub kichasz.**
- **Jeśli kaszlesz i kichasz bez zakrywania nosa i ust** jednorazową chusteczką, kropelki te **mogą się rozprzestrzenić**, narażając inne osoby na ich wdychanie.
- **Jeśli kaszlesz czy kichasz w dłoń**, kropelki te wraz z zawartymi w nich wirusami **łatwo się przeniosą z twojej ręki na wszystkie dotykane przez siebie powierzchnie, na których mogą przeżyć przez dłuższy czas**
- Wirus grypy ginie w temp. powyżej 60 st., a bardzo czują się w temp. Poniżej 50 st. I w wilgotnym środowisku.

Złap, Wyrzuć, Zabij!

- **Złap** (wirusa w chusteczkę higieniczną jednorazowego użytku)
- **Wyrzuć** (chusteczkę higieniczną do kosza)
- **Zabij** (wirusa poprzez umycie rąk pod ciepłą płynącą z kranu wodą przez 20 sekund, po uprzednim dokładnym namydleniu rąk do wysokości nadgarstków, mydłem lub innym środkiem dezynfekującym)

Objawy grypy:

- podwyższona temperatura, dreszcze,
- katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem,
- ból głowy,
- bóle mięśniowe i stawowe,
- bóle gardła,
- nudności, wymioty i biegunka

Pamiętaj:

Nie daj się grypie – przestrzegaj zasad

- Jeśli jesteś chory – zostań w domu!
- Zasłoń swoje usta i nos chusteczką higieniczną, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Myj często ręce mydłem i ciepłą wodą (przez około 20 – 30 sekund).
- Jeśli masz objawy grypopochodne takie jak: gorączka, ból gardła, kaszel, ból mięśni, dreszcze – **SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM!**
- Unikaj bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy mają objawy grypopochodne.
- Wyrzucaj chusteczki higieniczne natychmiast po użyciu do kosza.
- Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów, unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Wietrz pomieszczenia, w których przebywasz 3-4 razy dziennie przez około 10 minut!
- Poddawaj się szczepieniom przeciwko grypie! (Szczepionka pozwala uniknąć chorób a przede wszystkim poważnych powikłań układu oddechowego, zaburzeń pracy serca, niewydolności nerek i powikłań neurologicznych).
- Dbaj o siebie, ubieraj się odpowiednio, dużo śpij, unikaj stresu, pij dużo płynów, zdrowo się odżywiaj i bądź aktywny fizycznie



PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY W PROFILAKTYCE GRYPY I INNYCH ZAKAŻEŃ GRYPOPODOBNYCH



Zakrywaj nos i usta chusteczką higieniczną gdy kichasz i kaszlesz



Wyrzuć chusteczkę do kosza natychmiast po jej użyciu



Wyrzuć chusteczkę do kosza natychmiast po jej użyciu



Często myj ręce mydłem i wodą



Jeżeli masz objawy przypominające gripę natychmiast zgłoś się do lekarza



Jeżeli masz objawy grypy zachowaj przynajmniej osób 1 metr odległości od innych



Jeżeli masz objawy grypy zostań w domu zamiast przebywać w pracy w szkole lub zatłoczonych miejscach



Unikaj przytulania, całowania, uścisków dłoni podczas powitań



Unikaj dotykania oczu, nosa, lub ust nie umyтыми dłońmi

