

PROFILAKTYKA GRYPY

Okres jesienno-zimowy jest traktowany przez specjalistów jako czas największej zachorowalności na grypę.

W okresie zwiększonej zachorowalności należy szczególnie pamiętać

o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak też prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem.

CZYM JEST GRYPA SEZONOWA?

Grypa sezonowa jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami.

Pamiętać należy, że wirusy grypy (w tym również wirus AH1N1) poza organizmem żywym mogą przetrwać kilka godzin (średnio 2-3 godziny), stąd zwiększone prawdopodobieństwo zarażenia. Osoby kichające bez zakrywania nosa i ust chusteczką higieniczną „pomagają” rozprzestrzeniać się wirusom, narażając inne osoby na ich wdychanie.

CZYM RÓŻNI SIĘ GRYPA AH1N1 OD GRYPY SEZONOWEJ? DLACZEGO OGŁOSZONO PANDEMIE?

Nowa grypa AH1N1 jest chorobą układu oddechowego, która - podobnie jak grypa sezonowa - rozprzestrzenia się drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne do grypy sezonowej objawy.

Grypa A/H1N1 przenosi się łatwo z osoby na osobę, co może doprowadzić do tak zwanego wybuchu pandemicznej grypy. Ponieważ jest

to nowy wirus, nikt nie jest na niego uodporniony. Ryzyko zarażenia dotyczy wszystkich: zdrowych osób dorosłych, osób starszych, małych dzieci oraz osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

JAK ROZPRZESTRZANIAJĄ SIĘ WIRUSY GRYPY?

Wirusy grypy złożone są z maleńkich cząsteczek. Podczas kaszlu lub kichania w dłoń kropelki wydzieliny wraz z zawartymi w nich wirusami przenoszą się z ręki na wszystkie dotykane powierzchnie, na których mogą przeżyć przez dłuższy czas. Wirusy można znaleźć między innymi na: kławkach, kranach, klawiaturze komputerowej, telefonach oraz pilotach do telewizorów oraz innych sprzętach znajdujących się w otoczeniu. Jeśli inne osoby dotkną tych powierzchni, a później dotkną twarzy mogą ulec zarażeniu. W ten sposób wszystkie wirusy przeziębienia i grypy, przenoszą się z osoby na osobę. Szybka diagnoza oraz leczenie mogą złagodzić niektóre objawy oraz zmniejszyć możliwość poważnych komplikacji (np. zapalenie płuc).

NIE LEKCEWAŹ OBJAWÓW!

Dla grypy charakterystyczny jest jej gwałtowny początek. W ciągu około

24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy:

wysoka gorączka, nawet do 39,5°C

- dreszcze
- bóle mięśniowo-stawowe
- ból gardła
- ból głowy
- kaszel
- ogólne osłabienie
- katar

U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

JEŚLI POJAWIĄ SIĘ PIERWSZE OBJAWY GRYPY

Nieleczona grypa może skutkować wieloma poważnymi powikłaniami. Osoby, które mają objawy grypy powinny:

- ograniczyć bliskie kontakty z innymi osobami
- unikać większych skupisk ludzkich
- skontaktować się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

Po zebraniu wywiadu i zbadaniu pacjenta lekarz, jeżeli podejrzewa zakażenie wirusem A/H1N1 podejmuje decyzję o leczeniu w warunkach domowych lub hospitalizacji, biorąc pod uwagę stan kliniczny pacjenta. Transport osoby, u której wystąpią objawy grypowe nie powinien odby-

wać się środkami transportu zbiorowego.

W JAKI SPOSÓB OCHRONIĆ SIEBIE I INNYCH PRZED GRYPĄ?

Przestrzeganie podstawowych zasad dotyczących zdrowego stylu życia i zachowywanie prostych czynności higienicznych może zmniejszyć ryzyko zarażenia się nie tylko grypą AH1N1 ale i grypą sezonową.

Aby zmniejszyć ryzyko zarażenia siebie i innych należy pamiętać, aby: zawsze mieć przy sobie chusteczki higieniczne

- zasłaniać usta podczas kichania i kaszlu - nie ręką, przez którą mogą się przenieść wirusy na inne przedmioty, lecz chusteczką
- używać czystych chusteczek do zasłonięcia ust i nosa podczas kichania
- wyrzucać chusteczki po jednorazowym użyciu
- często myć ręce mydłem i ciepłą wodą lub używając żelu antybakteryjnego
- w miarę możliwości ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzi
- unikać kontaktu z osobami już chorymi
- kiedy jest się chorym, zostać w domu i ograniczyć bliski kontakt z osobami zdrowymi, by nie narażać ich na zakażenie

ODPOWIEDNI UBIÓR

Należy ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocić podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń np. w domu, w szkole, w pracy. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia (okolice nerek),

a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

UROZMAICIONA DIETA BOGATA W SKŁADNIKI ODŻYWCZE, WITAMINY I MINERAŁY

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Należy pić dużo wody, a także mleka i napojów mlecznych, fermentowanych. Bardzo ważne jest, aby podczas dnia spożywać 4 posiłki - w tym koniecznie śniadanie i jeden ciepły w ciągu dnia.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Nie wolno zapominać o wietrzeniu pomieszczeń, w których przebywamy. Jeżeli jest to możliwe od czasu do czasu warto zmieniać klimat i otoczenie.

SEN I ODPOCZYNEK

Dla regeneracji i wzmocnienia sił organizmu i jego odporności istotne

znaczenie ma właściwa ilość snu, w wentylowanym wcześniej pomieszczeniu. Warto pamiętać, że optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

HIGIENA

Należy utrzymywać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny.

CZY SZCZEPIONKA PRZECIW GRYPIE SEZONOWEJ JEST FINANSOWANA PRZEZ NFZ?

W Polsce bezpłatne są jedynie szczepienia obowiązkowe, które ustalone są przez głównego inspektora sanitarnego. Szczepionka przeciw grypie należy do tzw. szczepień zalecanych, co oznacza, że pacjenci muszą sami za nią zapłacić. O podaniu szczepionki decyduje lekarz POZ, który bada pacjenta przed szczepieniem. Szczepionki ważne są tylko jeden rok ze względu na coroczną zmiany składu według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia.

Szczegółowe wiadomości dotyczące profilaktyki grypy oraz bieżące informacje na temat sytuacji związanej z pandemią grypy AH1N1 znajdują się na stronie internetowej Głównego Inspektora Sanitarnego www.gis.gov.pl oraz na stronie Ministerstwa Zdrowia www.mz.gov.pl.

Infolinia Głównego Inspektoratu Sanitarnego:

- (22) 54 21 412 - czynny całodobowo
- (22) 54 21 413 - czynny od 8:00 do 16:00
- (22) 54 21 414 - czynny od 8:00 do 16:00

Zapraszamy także na stronę Malopolskiego Oddziału NFZ www.nfz-krakow.pl
STRONA DLA PACJENTÓW