GRYPA A/H1N1 - ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

Ogólne wskazania profilaktyczne
Należy:

- unikać bliskiego kontaktu z chorymi osobami,
- kiedy jest się chorym, zostać w domu i zachować dystans do osób zdrowych
- zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania, a zużytą chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci
- myć często ręce
- unikać dotykania oczu, nosa i ust, żeby nie roznosić zarazków
- dbać o siebie, dużo spać, być aktywnym fizycznie, unikać stresu, pić dużo płynów i zdrowo się odżywiać.

Co mogą zrobić rodzice, aby zredukować prawdopodobieństwo szerzenia się zakażeń w przedszkolu?

1. Pozostawić dziecko w domu w razie choroby. Jeżeli objawy odpowiadają wymienionym wyżej objawom grypy, należy pozostać w domu 7 dni od wystąpienia objawów lub 1 dzień po ustąpieniu objawów, jeżeli objawy trwają 7 dni lub dłużej
2. Uczyć dziecko, by:

- w czasie kaszlu lub czyszczenia nosa zakrywało nos i usta chusteczką jednorazową, którą po jednorazowym użyciu należy wyrzucić, a ręce umyć starannie wodą z mydłem.
- unikało dotykania palcami ust, nosa i powiek oczu
- unikało bliskich kontaktów twarzą w twarz (w tym szczególnym przypadku uzasadnione jest rozmawianie z głową odwróconą od rozmówcy).

3. Unikać przebywania w pomieszczeniach z kilkoma osobami na raz, a szczególnie masowych zgromadzeń i sportów kontaktowych.
4. Przestrzegać zasad higienicznych wynikających z instrukcji uzyskanych w przedszkolu również w domu.

Objawy grypy A/H1N1 są podobne jak grypy sezonowej:

- gorączka
- kaszel
- ból gardła
- katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem
- bóle mięśniowe i stawowe
- ból głowy
- dreszcze

W około 25-30% przypadków nowej grypy mogą występować wymioty i biegunka. Podobnie jak w grypie sezonowej część zachorowań przebiega ciężko, a nawet może zakończyć się śmiercią. Szerzenie się nowej grypy, podobnie jak grypy sezonowej, odbywa się przez zakażenia drogą powietrzną i kropelkową. Możliwe jest też przenoszenie się zakażenia przez dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie dotykanie śluzówki osoby zdrowej.

Przedszkole jest miejscem, gdzie kontakty między dziećmi są bardzo bliskie i gdzie choroby szerzące się drogą powietrzną mogą przenosić się szczególnie łatwo. Zakażone dzieci mogą też stanowić źródło zakażenia dla swych rodzin oraz innych członków społeczeństwa.

Prof. dr hab. Andrzej Zieliński
Krajowy Konsultant ds. Epidemiologii