

**ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO**  
**dotyczące grypy sezonowej i grypy AH1N1**

**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 A(H1N1)v) poza organizmem żywym mogą przetrwać jedynie kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny jest dla niej 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 i katar. U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci, może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

**Nowa grypa A (H1N1)v** jest chorobą układu oddechowego, która przenosi się również drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne objawy jak grypa sezonowa.

**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.

**Wskazania dla rodziców - należy:**

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne, w razie ich wystąpienia zgłosić się do lekarza rodzinnego
- myć ręce swoje i swojego dziecka mydłem pod bieżącą wodą oraz pokazać dziecku jak należy to robić

- zatrzymać chore dziecko w domu i udać się do lekarza
- zasłaniać nos chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania
- nie zabierać dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni
- zadbać o to by dziecko zawsze miało przy sobie chusteczkę do nosa
- spędzać z dziećmi aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu

**Wskazania dla dzieci i młodzieży - należy:**

- myć ręce mydłem i ciepłą wodą przez 20 sekund
- jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kasłania zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi

Przygotowała: A. Gomuła – starszy asystent ds. Higieny Dzieci i Młodzieży