

UWAGA GRYPA!!!

Jakie objawy mogą być niepokojące i wskazywać mogą na grypę, kiedy należy zgłosić się do lekarza oraz jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na tą chorobę stosując podstawowe zasady higieny.

Grypa sezonowa grypa i grypa A(H1N1)

Jak przenoszą się wirusy grypy?

- Przenosi się drogą kropelkową
- Poprzez bezpośredni kontakt z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami
- Wirusy grypy [w tym również wirus A(H1N1)] poza żywym organizmem może przetrwać kilka godzin (średnio 2-3 godziny)

Przebieg choroby

- Charakterystyczny gwałtowny początek. W ciągu 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

grypa A(H1N1)

- Jest chorobą układu oddechowego, przenosi się drogą kropelkową i wywołuje podobne objawy jak grypa sezonowa
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła pandemię grypy wywołanej wirusem typu A(H1N1)

Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia

Odpowiedni ubiór

- Ubierać się należy odpowiednio do pogody, tak aby organizm się nie przegrzewał i nie pocił podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń,
- Nie pozwolić aby organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury,
- Szczególnie zwracać uwagę na okrycie głowy, tułowia(okolice nerek), zadbać o ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

Urozmaicona dieta

- Bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały

- Bardzo ważne jest, aby dzieci i młodzież spożywały przed wyjściem do szkoły I śniadanie

Aktywność fizyczna

- Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu
- Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej
- Wskazane jest także od czasu do czasu zmienić klimat i otoczenie

Sen i odpoczynek

Żeby zregenerować i wzmocnić siły organizmu jak również wzmocnić odporność ważna jest właściwa ilość snu, w wywietrżonym wcześniej pomieszczeniu.

- Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym wynosi **9 – 11 godzin na dobę**

Higiena osobista i otoczenia

- Codzienne mycie ciała
- Częste mycie rąk mydłem pod bieżącą ciepłą wodą także między palcami
- Zmieniać regularnie bieliznę osobistą i pościel
- Systematycznie wietrzyć pościel
- Mieć przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne

Profilaktyka grypy

- Myć ręce mydłem pod bieżącą ciepłą wodą przez 20-30 sekund, także między palcami,
- Mieć zawsze przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne
- Zasłaniać nos i usta chusteczką jednorazową podczas kichania i kasłania,
- W przypadku braku jednorazowych chusteczek kichać i kasłać w rękaw w okolice łokcia, a nie w dłoń
- Umyć ręce pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu
- Unikać przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne
- Spędzać aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu
- Wietrzyć pomieszczenia 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut
- Zadbać o porządek w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i łazience
- W przypadku wystąpienia objawów grypy skontaktować się z lekarzem