

# Nie daj się grypie

Grypa jest chorobą wirusową i przenosi się drogą kropelkową podczas mówienia, kichania czy kaszlu, a także w wyniku bezpośredniego kontaktu z wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej. Jeżeli kaszлемy lub kichamy w dłoń, wirusy zawarte w drobinkach wydzieliny z gardła lub nosa łatwo przenoszą się z ręki na wszystkie dotykane powierzchnie, dlatego na pospolitych przedmiotach takich jak klamki, klawiatury komputerowe, piloty do telewizorów, telefony zazwyczaj można znaleźć wirusy. Jeżeli inne osoby dotkną tych powierzchni, rękoma mogą przenieść wirusy na swój organizm i mogą ulec zakażeniu.

Nie lekceważ grypy – chroń siebie i innych - przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem. W przypadku podejrzenia lub rozpoznania grypy nie idź do pracy, pozostań w domu aż do ustąpienia objawów. Chore dziecko otocz szczególną opieką, nie wysyłaj go do szkoły.

Lekceważenie grypy jest niebezpieczne z powodu powikłań, jakie mogą wystąpić w czasie jej przebiegu. Są one szczególnie groźne dla małych dzieci i osób starszych. U dzieci grypa może spowodować rozwój zapalenia oskrzeli i płuc, zapalenie krtani i tchawicy, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia, nerek i dróg moczowych a także opon mózgowych i mózgu. U osób starszych powikłania pogrypowe dotyczą najczęściej układu sercowo naczyniowego /zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia, zaostrzenie niewydolności krążenia, zawał mięśnia sercowego, zaburzenia rytmu serca, nasilenie objawów miażdżycy/ oraz układu oddechowego /zapalenie płuc/.

## **Co zrobić, aby skutecznie chronić siebie i innych przed grypą?**

- Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciw grypie,
- Przestrzegaj zasad higieny oddychania - w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- Jak najczęściej myj ręce ciepłą wodą z mydłem,
- Jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszł w zgięcie łokciowe - twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- Poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- W środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- Unikaj bliskiego kontaktu „twarzą w twarz” z innymi podróżnymi,
- Unikaj masowych zgromadzeń,
- Ubieraj się stosownie do panujących warunków atmosferycznych,
- Stosuj dietę bogatą w witaminy, szczególnie witaminę C oraz stosuj produkty zawierające naturalne substancje bakterio- i wirusobójcze /czosnek, cebula/
- Zadbaj, aby również Twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń.
- Jeśli już dopadła cię choroba, dbaj o to, aby nie zarazić innych.

Szczegółowe informacje dotyczące grypy sezonowej można znaleźć na stronach **Głównego Inspektora Sanitarnego, Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-PZH, Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób** oraz **Światowej Organizacji Zdrowia**.

Zapraszamy również do lektury informacji dot. [zapobiegania grypie w szkołach i placówkach oświatowych](#) oraz zapoznania się z stosowną [prezentacją](#).