

Grypa A/H1N1 - zalecenia

W związku z pytaniami i wątpliwościami dotyczącymi grypy A/H1N1, Ministerstwo Edukacji Narodowej we współpracy z Głównym Inspektoratem Sanitarnym przygotowało pakiet materiałów edukacyjnych, które w maju zostały przekazane do kuratoriów oświaty z zaleceniem zamieszczenia ich na stronach internetowych. Ponadto materiały te trafiły do wszystkich wojewódzkich i powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. Bieżące informacje dotyczące grypy A/H1N1 znajdują się na stronie internetowej www.pzh.gov.pl.

ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

Ogólne wskazania profilaktyczne:

- 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.

Informacje dla rodziców:

- 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 wezwać 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

Informacje dla dzieci i młodzieży:

- 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
- umyć ręce po kasłaniu lub kichaniu
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą
- przebywać w czasie wolnym na świeżym powietrzu

PROPOZYCJA ZALECEŃ

Objawy nowej 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.

Szkoła jest miejscem, gdzie kontakty między uczniami są bardzo bliskie i gdzie choroby szerzące się drogą powietrzną mogą przenosić się szczególnie łatwo. Zakażeni uczniowie mogą też stanowić źródło zakażenia dla swych rodzin oraz innych członków społeczeństwa.

Co może zrobić uczeń i jego rodzice, aby zredukować prawdopodobieństwo szerzenia się zakażeń w szkole?

- Pozostać 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.
- W czasie kaszlu lub czyszczenia nosa zakrywać nos i usta chusteczką jednorazową, którą po jednorazowym użyciu należy wyrzucić, a ręce umyć starannie wodą z mydłem.
- W rozmowie unikać bliskich kontaktów twarzą w twarz. W tym szczególnym przypadku uzasadnione jest rozmawianie z głową odwróconą od rozmówcy.
- Unikać dotykania palcami ust, nosa i powiek oczu.
- Poza szkołą unikać przebywania w pomieszczeniach z kilkoma osobami na raz, a szczególnie masowych zgromadzeń i sportów kontaktowych.
- Przestrzegać zasad higienicznych wynikających z instrukcji uzyskanych w szkole również w domu i we wszystkich sytuacjach pozaszkolnych.

Co należy zrobić dla ucznia, który miał kontakt z osobą, u której potwierdzono, lub podejrzewano zakażenie wirusem nowej grypy A/H1N1?

- Wykonywać codzienne pomiary temperatury i obserwację, czy nie występują u ucznia objawy grypy w ciągu 7 dni od kontaktu.
- Nie posyłać ucznia do szkoły i zgłosić się do lekarza w przypadku wystąpienia objawów grypowych w ciągu 7 dni od kontaktu.

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