

**Uwaga !**  
**Okres zwiększonej zachorowalności na grypę.**

**Nowa grypa A (H1N1)**

Jest chorobą układu oddechowego, która przenosi się drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne objawy jak **grypa sezonowa**. *W ciągu ok. 24-48 godz. 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.*

Ogłoszenie pandemii wywołanej wirusem grypy typu A (H1N1) spowodowane było: transmisją tego wirusa i faktem że wirus:

- ma zdolność zakażenia ludzi;
- jest w stanie wywołać chorobę 4 ludzi;
- może być łatwo przenoszony z człowieka na człowieka.

Ludzie nie mają wykształconej odporności na tego wirusa lub jest ona niewystarczająca.

W okresie zwiększonej zachorowalności na grypę, należy szczególnie pamiętać o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak i prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem.

Zalecenia zdrowego stylu życia:

- odpowiedni ubiór;
- urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, minerały i witaminy;
- aktywność fizyczna i zabawa;
- sen i odpoczynek;
- higiena.

Profilaktyka grypy w szkole – informacje dla uczniów:

- myć ręce przez 20-30 s mydłem pod bieżącą wodą, wielokrotnie w ciągu dnia;
- unikać dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa;
- zachować odległość (1-2 metry) od innych osób podczas kichania i kasłania;
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednorazowym użyciu;
- umyć ręce pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu;
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek higienicznych kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłonie;
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą;
- spędzać wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć pokój 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;
- w przypadku wystąpienia objawów grypy, poinformować o swoim stanie zdrowia rodziców lub opiekunów, którzy skontaktują się z lekarzem rodzinnym.

Opracowała:

Środowiskowa Pielęgniarka Szkolna  
Bożena Kołacz