

# PROFILAKTYKA GRYPY SEZONOWEJ

## I GRYPY (AH1N1)

Szkola jest miejscem, w którym uczniowie przebywają w bliskiej odległości, dlatego choroby szerzące się drogą kropelkową mogą przenosić się szczególnie łatwo. Możliwe jest też przenoszenie się zakażenia przez dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie dotykanie śluzówki osoby zdrowej. Chorzy uczniowie mogą też stanowić źródło zakażenia dla członków swoich rodzin oraz innych osób z którymi kontaktują się w życiu codziennym.

Skuteczność zapobiegania szerzeniu się zakażeń zależy w dużym stopniu od prowadzenia zdrowego stylu życia oraz przestrzegania zasad higieny osobistej i otoczenia .

### **Objawy 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
- mogą występować wymioty i biegunka.

### **Ogólne wskazania profilaktyczne**

Należy:

- unikać bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne
- zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania, a zużytą chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci
- jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kasłania zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi
- myć często ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund
- unikać dotykania oczu, nosa i ust ( Wirusy i bakterie często rozprzestrzeniają się gdy ludzie dotykają skażonych powierzchni a następnie oczu, nosa , ust )
- prowadzić zdrowy tryb życia , unikać stresu, pić dużo płynów i zdrowo się odżywiać
- osoba u ,której wystąpią objawy grypopodobne winny zgłosić się do lekarza

Stacja Sanitarno Epidemiologiczna zachęca do szczepień p/grypie w swojej poradni . Prosimy również odwiedzać stronę internetową [www.grypa.pl](http://www.grypa.pl)

### **DRODZY RODZICE / OPIEKUNOWIE**

**Z dzieckiem u którego występują objawy grypopodobne należy zgłosić się do lekarza . W przypadku stwierdzenia objawów u ucznia w szkole, rodzice zostaną powiadomieni o konieczności odebrania ucznia ze szkoły.**