

ZALECENIA DLA DYREKTORÓW, NAUCZYCIELI I OPIEKUNÓW PLACÓWEK NAUCZANIA I WYCHOWANIA

- Obserwowanie dzieci i młodzieży pod kątem wystąpienia objawów grypopodobnych i informowanie rodziców.
- Zapewnienie środków higienicznych w toaletach.
- Organizowanie pobytu uczniów na świeżym powietrzu (przerwy, lekcje wychowania fizycznego).
- Wietrzenie pomieszczeń, w których przebywają uczniowie.
- Organizowanie spotkań z rodzicami i opiekunami celem przekazywania wiedzy nt. grypy.
- Monitorowanie na bieżąco informacji zamieszczanych na stronach internetowych Państwowej Inspekcji Sanitarnej www.gis.gov.pl oraz Państwowego Zakładu Higieny www.pzh.gov.pl

ZALECENIA DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

- W razie wystąpienia objawów grypopodobnych u któregoś z domowników zgłoś się z nim do lekarza rodzinnego.
- Chore dziecko pozostaw w domu i wezwij lekarza.
- Nie zabieraj dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni.
- Zadbaj by dziecko miało zawsze przy sobie chusteczkę do nosa.
- Naucz dziecko zakrywać nos i usta w trakcie kaszlu, kichania chusteczką lub rękawem powyżej łokcia.
- Poinformuj dziecko by zużyte chusteczki wyrzucało do kosza.
- Wyrób w dziecku odruch częstego mycia rąk.
- Spędzaj z dzieckiem wolny czas aktywnie, najlepiej na świeżym powietrzu.
- Zaszczep się i swoich bliskich dostępnymi szczepionkami przeciw grypie sezonowej.



Wojewódzka Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna w Warszawie

ul. Żelazna 79, telefon: (0 22) 620 90 01 do 06
www.wsse.waw.pl



Grypa jest zakaźną chorobą układu oddechowego, wywoływaną przez zmienione genetycznie co roku wirusy.

Drogi szerzenia to:

- droga kropelkowa,
- kontakt bezpośredni z zakażoną osobą,
- dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie przenoszenie na śluzówki osoby zdrowej (usta, oczy).

Osoba chora jest źródłem zakażenia przez 7 dni od chwili wystąpienia objawów choroby lub o jeden dzień dłużej niż okres trwania choroby.

Wirusy grypy poza organizmem żywym mogą przetrwać jedynie kilka godzin (od 2 do 8).

Objawy grypy:

- gorączka
- kaszel
- ból gardła
- katar z płynną wydzieliną lub zatkany nos
- bóle mięśniowe i stawowe
- ból głowy
- dreszcze

Niebezpieczne dla zdrowia i życia są powikłania grypy. Najczęściej dotyczą one układu oddechowego (zapalenia płuc) oraz układu krążenia i układu nerwowego.



OGÓLNE ZALECENIA PROFILAKTYCZNE

- Kiedy kaszlesz i kichasz przykrywaj usta i nos chusteczką. Jeśli nie masz chusteczki zasłaniaj nos i usta rękawem w okolicy powyżej łokcia zamiast dłońmi.
- Często myj ręce wodą z mydłem, zwłaszcza po kichaniu, kasłaniu i czyszczeniu nosa.
- Chusteczki higieniczne wyrzucaj do kosza natychmiast po użyciu.
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa, ust.
- W rozmowie unikaj bliskich kontaktów twarzą w twarz.
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne.
- W przypadku wystąpienia objawów chorobowych natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Jeśli jesteś chory pozostań w domu!
- Ubieraj się adekwatnie do pogody (najlepiej warstwowo).
- Pij dużo płynów, jedz owoce i warzywa.
- Poddawaj się szczepieniom przeciwko grypie sezonowej.