

## **GRYPA A/H1N1 - ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO**

### **Ogólne wskazania profilaktyczne**

#### **Należy:**

- 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.

### **Co mogą zrobić rodzice, aby zredukować prawdopodobieństwo szerzenia się zakażeń w przedszkolu?**

1. Pozostawić dziecko 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
2. Uczyć dziecko, by:
  - 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.
  - unikać dotykania palcami ust, nosa i powiek oczu
  - unikać bliskich kontaktów twarzą w twarz (w tym szczególnym przypadku uzasadnione jest rozmawianie z głową odwróconą od rozmówcy).
3. Unikać przebywania w pomieszczeniach z kilkoma osobami na raz, a szczególnie masowych zgromadzeń i sportów kontaktowych.
4. Przestrzegać zasad higienicznych wynikających z instrukcji uzyskanych w przedszkolu również w domu.

### **Objawy grypy A/H1N1 są podobne jak grypy sezonowej:**

- gorączka
- kaszel
- ból gardła
- katar z płynną wydzieliną lub zatkany nos
- 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.

Przedszkole jest miejscem, gdzie kontakty między dziećmi są bardzo bliskie i gdzie choroby szerzące się drogą powietrzną mogą przenosić się szczególnie łatwo. Zakażone dzieci mogą też stanowić źródło zakażenia dla swych rodzin oraz innych członków społeczeństwa.