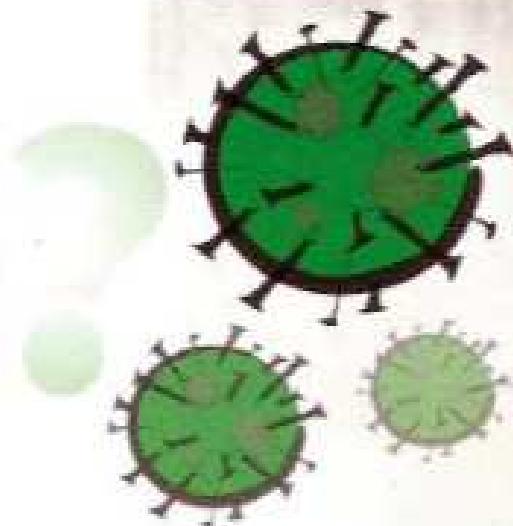


Grypa czy przeziębienie?



OBJAWY

GRYPA

PRZEZIĘBIENIE



początek

choroba rozpoczyna się **gwałtownie**

stopniowo nasilające się objawy



gorączka

wysoka gorączka (do 39°C),
dreszcze

stan podgorączkowy,
najczęściej poniżej 38°C



ból gardła

rzadki lub nie występuje

jeden z **pierwszych**
objawów, chrypa



katar

rzadki lub nie występuje

częsty objaw, zatłakany nos



kaszel

suchy, męczący, ból w klatce
piersiowej oraz duszności

mokry



ból głowy

występuje **prawie zawsze**

rzadko, często - **ból zatok**



bóle mięśni

bardzo intensywne,
dreszcze

nie występują
lub są **mniej nasilone**



powikłania

wielonarządowe
(np. zapalenie płuc,
zapalenie oskrzeli, zapalenie
mięśnia sercowego,
niewydolność oddechowa)

rzadko, ew. wtórne
zakażenia bakteryjne

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



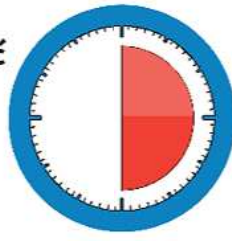
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



5 sposobów zahamowania grypy

1



CZĘSTO MYJ RĘCE

Wirusy grypy mogą żyć krótko na dłoniach. Dotykając różnych przedmiotów, podając dłoń może dojść do przenoszenia wirusa. Myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund.

2



ZAWSZE UŻYWAJ CHUSTECZEK HIGIENICZNYCH

Noś przy sobie chusteczki higieniczne. Zasłaniaj usta oraz nos chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz, aby chronić innych przed zarażeniem się grypą.

3



ZUŻYTĄ CHUSTECZKĘ WRZUĆ DO KOSZA NA ŚMIECI

Pozbywaj się raz użytej chusteczki higienicznej w odpowiedni sposób. Upewnij się, że zużyta przez Ciebie chusteczka nie zagraża innym kontaktem ze znajdującym się na niej wirusem i znalazła się w koszu na śmieci, a nie obok niego.

4



JEŻELI NIE MASZ CHUSTECZKI KICHAJĄC ZASŁANIAJ NOS I USTA

Jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kaszlu zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia, a nie dłońmi. Jeśli kichniesz we własne dłonie - natychmiast je umyj!

5



ZOSTAŃ W DOMU KIEDY JESTEŚ CHORY

Najbardziej zarażasz grypą, gdy poczujesz jej pierwsze objawy: nagły wzrost temperatury ciała, ból mięśni, ból głowy, ból gardła, kaszle, dreszcze, osłabienie. Niekiedy pojawia się biegunka.



UNIKAJ KONTAKTU Z OSOBAMI, KTÓRE KICHAJĄ I KASZLĄ. PRZEBYWAJ W CZASIE WOLNYM NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. GDY POCZUJESZ SIĘ ŹŁE POWIADOM O TYM RODZICÓW, OPIEKUNÓW BĄDŹ NAUCZYCIELA

CO WARTO WIEDZIEĆ O GRYPIE

- ❖ Każdego roku, na całym świecie grypą zarazi się 5–10% populacji osób dorosłych i 20–30% dzieci.²
- ❖ Wirusy grypy ludzkiej łatwo namnażają się i przenoszą z jednej osoby na drugą. Do zakażenia dochodzi zwykle drogą kropelkową, gdy chory kaszle i kicha, ale również pośrednio, gdy wydzieliny układu oddechowego dostają się na ręce, chusteczki itp.³ W przypadku dużej koncentracji wirusów mogą one przetrwać na banknotach nawet do 3 dni.⁴

- ❖ Czas, jaki upływa od narażenia na kontakt z wirusem grypy do pojawienia się objawów, wynosi od 1 do 4 dni, przy czym średnio są to 2 dni.⁵
- ❖ Większość zdrowych dorosłych może zarażać już na 1 dzień przed wystąpieniem objawów oraz przez 5 do 7 dni od zachorowania. Oznacza to, że możesz stanowić źródło zakażenia nie tylko po wystąpieniu objawów, ale nawet nie wiedząc o tym, że wkrótce zachorujesz.⁶
- ❖ Zachorować może każdy, jednak największe ryzyko wystąpienia powikłań dotyczy dzieci poniżej 2. roku życia, dorosłych w wieku 65 lat i starszych, kobiet w ciąży oraz osób w każdym wieku cierpiących na przewlekłe choroby serca, płuc, nerek, wątroby, choroby krwi czy choroby metaboliczne (np. cukrzyca) lub posiadających osłabiony system odpornościowy.⁷
- ❖ Każde zakażenie grypą niesie ze sobą ryzyko poważnych powikłań, hospitalizacji lub zgonu, również u zdrowych dzieci i dorosłych. Dlatego w celu uzyskania odporności bezpiecznym wyborem jest szczepienie niż ryzykowanie zachorowaniem.⁷
- ❖ W sezonie grypowym oprócz wirusów grypy krążą również inne wirusy wywołujące choroby układu oddechowego, którym mogą towarzyszyć objawy zbliżone do tych, jakie występują w przypadku grypy. Do wirusów takich należą rinowirusy (jedna z przyczyn przeziębienia) oraz wirusy RSV.⁸

- ❖ Istnieje szereg powodów, dla których u osób szczepionych przeciw grypie mogą wystąpić objawy chorobowe zbliżone do grypy. Dzieje się tak głównie na skutek kontaktu z innym wirusem atakującym układ oddechowy lub wirusem grypy odmiennym od szczepów uwzględnionych w szczepionce.⁷
- ❖ Szczepienie przeciw grypie to najskuteczniejsza metoda zapobiegania grypie i jej groźnym powikłaniom.⁷

