

# Profilaktyka GRYPY

Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny przypomina, że jesień i zima to okres wzmożonych zachorowań na grypę. Najskuteczniejszą metodą uniknięcia zachorowania i związanych z nim powikłań jest profilaktyka pod postacią corocznego szczepienia. Szczepienia zalecane są szczególnie osobom z obniżoną odpornością, osobom z przewlekłymi chorobami krążenia oraz układu oddechowego, dzieciom powyżej 6-tego miesiąca życia, osobom powyżej 50-tego roku życia, kobietom w ciąży, pracownikom służby zdrowia oraz osobom narażonym na kontakt z dużą liczbą ludzi.

W Międzynarodowym Punkcie Szczepień Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach można zaszczepić się przeciwko grypie. Szczegółowe informacje dot. szczepień można uzyskać pod nr tel. 32 351 23 13, 32 351 23 00 wew. 111 lub na stronie internetowej [www.wsse.katowice.pl](http://www.wsse.katowice.pl)

## CZYM JEST GRYPA?

Grypa jest ostrą chorobą wirusową, wywoływaną najczęściej przez wirusy grypy A i B, rzadziej C. Namnażają się one w komórkach nabłonkowych górnego i dolnego odcinka dróg oddechowych. Okres wylegania grypy wynosi średnio 2 dni, natomiast największa zakaźność występuje 1 dzień przed i 3 do 5 dni po ustąpieniu objawów. Choroba przenosi się drogą kropelkową, przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub przez kontakt ze skażonymi powierzchniami i przedmiotami. Charakterystycznymi objawami klinicznymi są wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła, ból głowy, kaszel, katar oraz ogólne osłabienie. Najczęściej zachorowania mają przebieg lekki lub umiarkowany, jednak w najcięższych przypadkach, zwłaszcza u osób z istniejącymi schorzeniami, choroba może skończyć się ciężkimi powikłaniami lub nawet śmiercią.

## JAK SKUTECZNIE UCHRONIĆ SIĘ PRZED CHOROBA?

Aby zwiększyć odporność zadbaj o urozmaiconą dietę bogatą w składniki odżywcze, witaminy oraz minerały. Zadbaj również o zdrowy, długi sen, a wolny czas spędzaj aktywnie na świeżym powietrzu. Dopasuj ubiór odpowiednio do temperatury otoczenia – nie przegrzewaj i nie wychładzaj organizmu, a w deszczowy dzień załóż nieprzemakalne obuwie. Zaszczep się przeciwko grypie sezonowej, ale pamiętaj, że z uwagi na szybką mutację wirusa, szczepienia ochronne należy powtarzać corocznie.

## **ZADBAJ O HIGIENĘ!**

- myj ręce jak najczęściej – po każdej wizycie w toalecie, przed jedzeniem, po kontakcie z żywnością, zwierzętami oraz po kontakcie z chorą osobą. Pamiętaj, że jest to najlepsza metoda na ograniczenie rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych;
- nie zapominaj o prawidłowej technice mycia rąk – myj je mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą przez 20-30 sekund, rozprowadzając dokładnie po wszystkich powierzchniach dłoni i palców;
- w przypadku braku dostępu do bieżącej wody np. w podróży używaj chusteczek nasączonych środkami czystości na bazie alkoholu;
- podczas kichania i kasłania zasłaniaj nos i usta chusteczką higieniczną, a w miarę potrzeby staraj się oczyszczać nos z wydzieliny;
- pamiętaj, aby po zużyciu chusteczki higienicznej wyrzucić ją jak najszybciej do kosza, by nie stanowiła źródła zakażenia;
- unikaj dotykania rękami śluzówek oczu, nosa i ust, ponieważ zwiększasz prawdopodobieństwo przeniesienia zarazków na powierzchnie użytkowe;
- wietrz pomieszczenie w którym przebywasz – nawet 3-4 razy dziennie przez 10 minut;
- jeśli masz objawy grypy (kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, biegunka) najlepiej zostań w domu – unikaj dużych skupisk ludzi, gdyż wirus łatwo przenosi się drogą kropelkową na inne osoby – i jak najszybciej zgłoś się do lekarza.