



CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH

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

Drogi szerzenia to:

- droga kropelkowa,
- kontakt bezpośredni z zakażoną osobą,
- dotykane przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie przeniesienie 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.

Objawy grypy:

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

U małych dzieci obraz kliniczny może być całkowicie niecharakterystyczny - senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

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.

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.

Informujemy, że do przedszkola będą przyjmowane wyłącznie dzieci zdrowe. Naszym zadaniem jest dbać o zdrowie wszystkich dzieci i zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się chorób w przedszkolu.

