



Czym jest grypa?

Grypa sezonowa - lub „grypa” - jej przyczyną jest infekcja wirusowa. Wirusy grypy atakują układ oddechowy (nos, gardło, oskrzela, czasem płuca). Wirusy grypy przenoszą się z człowieka na człowieka kropelkowo podczas kaszlu, kichania osoby zarażonej lub poprzez kontakt bezpośredni.

Jak można zarazić się grypą?

Wirus grypy przenosi się z człowieka na człowieka w następujący sposób: drogą kropelkową od osoby zarażonej poprzez kaszel, kichanie i kontakt bezpośredni, gdy krople bądź wydzielina z nosa lub gardła zawierające wirusy grypy osiadają na przedmiotach (również dłoniach), skąd mogą zostać przeniesione na błonę śluzową innych osób – poprzez dotknięcie nosa czy też ust. Niekiedy grypa przenosi się poprzez bardzo drobno rozpylone kropelki, ale jest to wyjątkową sytuacją.

Po czym poznać grypę?

Grypa jest najbardziej zaraźliwa w wtedy, gdy występują jej pierwsze objawy, choć osoby chore na grypę mogą zarażać również nawet do pięciu dni po wystąpieniu pierwszych objawów (w przypadku dzieci do 7 dni). Ilość wirusa w wydzielinach i ryzyko zarażenia innych osób regularnie spada wraz z upływem czasu. Przebieg choroby bywa bardzo różny. Niektórzy przechodzą grypę bardzo łagodnie, uskarżając się jedynie na katar, inni cierpią z powodu większej ilości objawów, a w skrajnych przypadkach grypa staje się poważną chorobą.

Objawy

Objawy współwystępujące:

wodnisty katar, zatkany nos	ból głowy	zmęczenie
gorączka	kaszel	biegunka*
bóle mięśni	ból gardła	wymioty*

* objawy częściej występujące u dzieci

Najważniejsze jest by w przypadku wystąpienia pierwszych objawów, pozostać w domu i nie narażać innych osób na zarażenie grypą.

	Myj często ręce Izwalacza przed jedzeniem!
	Zasłaniaj usta i nos chusteczką, gdy kichasz
	Wyrzucaj zużyte chusteczki do śmietnika
	Gdy nie masz chusteczki zasłoń się dłonią
	Zostań w domu, gdy źle się czujesz

Czym jest epidemia grypy?

Nagły wzrost zachorowań na grypę występuje sezonowo. Z powodu dużej zakaźności powszechnie uważa się, że grypa sezonowa atakuje każdego roku 5 – 15% populacji.

Choroba ta ponadto, że jest uciążliwa, a niekiedy groźna dla życia wywiera też negatywne skutki gospodarcze - stanowi poważne obciążenie dla opieki zdrowotnej w każdym kraju i prowadzi do znacznego spadku produktywności.

Kto zajmuje się grypą w Europie?

Poza lokalnymi jednostkami opieki zdrowotnej Unia Europejska posiada specjalną instytucję zajmującą się zapobieganiem między innymi takim chorobom jak grypa – Europejskie Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC – *European Centre for Disease and Control*). Misją Centrum jest rozpoznawanie, ocena i przekazywanie informacji na temat zagrożeń dla zdrowia Europejczyków związanych z chorobami zakaźnymi.

5 SPOSOBÓW NA POWSTRZYMANIE EPIDEMII GRYPY



1 CZĘSTO MYJ RĘCE

Wirusy grypy potrafią przetrwać na skórze rąk, więc dotykanie różnych przedmiotów, podawanie ręki może przyczynić się do szerzenia się grypy. Myj ręce, by zabić wirusy, zwłaszcza przed jedzeniem.



2 ZAWSZE UŻYWAJ CHUSTECZEK DO WYCIERANIA NOSA

Zasłaniaj swoje usta i nos chusteczką, aby chronić się przed grypa, gdy koło ciebie ktoś kaszle lub kicha.



3 WYRZUCAJ ZUŻYTE CHUSTECZKI DO ŚMIECI

Wyrzucaj zużyte chusteczki do śmietnika, by osoby z twojego otoczenia nie były narażone na kontakt z wirusem.



4 JEŚLI NIE MASZ CHUSTECZKI, ZASŁANIAJ USTA I NOS

Jeśli nie masz przy sobie chusteczki, kichnij w dłonie i umyj je. Możesz też zasłonić się przedramieniem.



5 ZOSTAŃ W DOMU, GDY ŹLE SIĘ CZUJESZ

Pamiętaj, że najbardziej zarażasz wtedy, gdy występują u ciebie pierwsze objawy grypy. Zostań w domu, by nie narażać innych. Skorzystaj z pomocy lekarskiej, gdy twój stan się nie poprawia.



CZYM JEST GRYPA ?

Grypa sezonowa – lub „grypa” – jej przyczyną jest wirus atakujący system oddechowy (nos, gardło, płuca, oskrzela). Wirus przenosi się z człowieka na człowieka drogą kropelkową poprzez kaszel i kichanie osoby chorej lub kontakt bezpośredni. Choroba trwa około tygodnia. Grypa może spowodować poważne powikłania.

Oznaki grypy : nagły wzrost temperatury ciała, bóle mięśni, ból głowy i ogólne złe samopoczucie, ponadto: zmęczenie, kaszel, kichanie, katar, pieczenie oczu, ból gardła i ból uszu.