

# GRYPA A(H1N1)

## TREŚCI MERYTORYCZNE

Grypa sezonowa jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami.

Pamiętać należy, że wirusy grypy [w tym również wirus A(H1N1)v] poza organizmem żywym mogą przetrwać jedynie kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny jest dla niej gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, nawet do 39.5°C, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła, ból głowy, kaszel, ogólne osłabienie i katar. U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

Nowa grypa A(H1N1)v jest chorobą układu oddechowego, która przenosi się również drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne objawy jak grypa sezonowa.

### Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia

#### 1. Odpowiedni ubiór

Dzieci i młodzież powinny ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń.

#### 2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. Bardzo ważne jest, aby dzieci i młodzież spożywały przed wyjściem do szkoły śniadanie, II śniadanie w szkole oraz ciepły posiłek na obiad w szkole lub po powrocie do domu. Kolacja powinna być lekkostrawna, spożywana minimum 2 godziny przed snem.

#### 3. Aktywność fizyczna i zabawa

Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej.

#### 4. Sen i odpoczynek

Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

#### 5. Higiena

Należy utrzymywać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ważne jest również systematyczne wietrzenie pościeli. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny.

## II. Profilaktyka grypy w domu

### Informacje dla rodziców należy:

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne. W przypadku wystąpienia objawów u domowników należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym i pozostać w domu;
- myć ręce mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą przez 20-30 sekund, także między palcami; pokazać małym dzieciom jak należy to robić (używając mydła, pod ciepłą bieżącą wodą,);
- zadbać, by dziecko zawsze miało przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne do nosa;
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednorazowym użyciu;
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłoń;
- unikać przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne;
- spędzać z dzieckiem aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć zamknięte pomieszczenia 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;
- zadbać o porządek w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i łazience.

### Informacje dla uczniów :

- myć ręce przez 20-30 sekund mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą, także między palcami, wielokrotnie w ciągu dnia;
- unikać dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa;

- zachować odległość (1-2 metry) od innych osób podczas kichania i kasłania;
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednokrotnym użyciu;
- umyć ręce pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu;
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek higienicznych kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłoń;
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą;
- spędzać wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć pokój 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;
- w przypadku wystąpienia objawów grypy, poinformować o swoim stanie zdrowia rodziców lub opiekunów, którzy skontaktują się z lekarzem rodzinnym.

## **I. Działania podczas występowania zachorowań w szkole**

### Informacje dla dyrektorów, nauczycieli i pozostałego szkolnego personelu

- w trakcie pobytu w szkole obserwować dzieci i młodzież pod kątem pojawienia się u nich objawów grypopodobnych (takich jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, biegunka);
- w razie wystąpienia typowych objawów grypy u uczniów, poinformować rodziców o konieczności zgłoszenia się z dzieckiem do lekarza i stosować się do jego zaleceń;
- w przypadku wystąpienia objawów chorobowych u ucznia w szkole, należy natychmiast umieścić go w osobnym pomieszczeniu. Jeśli są to objawy o niewielkim nasileniu należy powiadomić rodziców o konieczności odebrania ucznia ze szkoły; w przypadku ciężkiego zachorowania zorganizować dla ucznia transport do szpitala, uzgadniając to z rodzicami/opiekunami dziecka;
- zadbać o ciągły dostęp do standardowych środków higienicznych w toaletach i dołożyć starań o zapewnienie optymalnych warunków higieniczno-sanitarnych we wszystkich pomieszczeniach;
- zapewnić miejsca do mycia rąk lub ich dezynfekcji odpowiednimi preparatami na bazie alkoholu ( $\geq 60\%$ ) i zapewnić wyposażenie tych miejsc w odpowiednie środki i materiały higieniczne;
- zapewnić higienę miejsc przebywania uczniów w tym m.in. codzienne czyszczenie powierzchni, z którymi uczniowie mają kontakt;
- zorganizować w ramach możliwości jak najczęstszy pobyt uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego;
- systematycznie wietrzyć sale lekcyjne i inne pomieszczenia (np. salę gimnastyczną), każdorazowo przez 10 minut.

## **II. Działania podczas występowania zachorowań w domu**

### Informacje dla uczniów i rodziców

- w przypadku zachorowania na grypę pozostać w domu i skontaktować się z lekarzem, o sposobie i czasie leczenia pacjenta zadecyduje lekarz;
- w czasie kaszlu lub kichania zakrywać nos i usta jednorazową chusteczką higieniczną, którą po użyciu należy wyrzucić do kosza, a ręce umyć starannie pod bieżącą, ciepłą wodą z mydłem;
- unikać dotykania palcami ust, nosa i oczu;
- w rozmowie unikać bliskich kontaktów z rozmówcą;
- zaniechać uścisków dłoni, pocałunków itp.;
- poza szkołą unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi
- na podstawie informacji otrzymanych w szkole, przestrzegać podstawowych zasad higienicznych nie tylko podczas przebywania w szkole, ale również we wszystkich sytuacjach pozaszkolnych.