



# Nie daj się grypie

## Nie ułatwiaj wirusom zadania

1. Kto powinien w szczególności uważać na grypę?
2. Przeziębienie czy grypa?
3. Jak przygotować się na szczyt zachorowań?
4. Jak zachowywać się podczas szczytu zachorowań?
5. Co zrobić, gdy zachorujesz?



Poradnik opracowano na potrzeby Społecznej Kampanii Informacyjnej  
w ramach działań Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy



**Nie daj się grypie. Nie ułatwiał wirusom zadania**

**Poradnik. Jak ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa grypy?**

**Poradnik powstał w ramach realizacji projektu Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy. Dostępny w wersji elektronicznej na stronie Programu: [www.opzg.pl](http://www.opzg.pl)**

**Konsultacja merytoryczna:**

Dr n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas

**Poradnik opracowano na podstawie:**

1. Prevention and Control of Influenza with Vaccines. Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2010. MMWR, 2010; 59:1-64.
2. Materiały opracowane przez Krajowy Ośrodek ds. Grypy i meldunki epidemiologiczne NIZP-PZH, dostępne na [www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl)

**Wydawca:**

Instytut Oświaty Zdrowotnej Fundacja Haliny Osińskiej,  
ul. Żłota 61 lok.100, 00-819 Warszawa

**Opracowanie graficzne:**

Rafał Pugacz, RA-V-Studio, ul. Płocka 37A/19, 01-231 Warszawa

**Druk:**

KUMAN ART A-Z, ul. Batalionów Chłopskich 61, 25-670 Kielce

**Warszawa 2014**



Wydanie finansowane ze środków  
Instytutu Oświaty Zdrowotnej Fundacji Haliny Osińskiej  
w ramach realizacji projektu  
Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy





*Poradnik ten powstał z myślą o wszystkich, którzy chcą uniknąć zakażenia wirusem grypy oraz dbają o zdrowie swoich najbliższych. Podczas szczytu zachorowań, który przypada w Polsce zazwyczaj na okres od stycznia do marca, musimy zachowywać się odpowiedzialnie. Jesteśmy pracownikami, rodzicami, dziećmi osób starszych. Musimy ograniczyć transmisję wirusa grypy pomiędzy ludźmi. Stosujmy się wszyscy do kilku zasad. Nie ułatwiamy zadania wirusom, które czyhają na nasze zdrowie.*

dr n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas



## Kto powinien w szczególności uważać na gripę?

Grypa jest groźną chorobą wirusową, niebezpieczną dla każdego chorującego. Co więcej, zakażenie może prowadzić do wielonarządowych powikłań. Najczęstsze z nich to:

### Układ oddechowy

- ▶ Zapalenie płuc
- ▶ Zapalenie oskrzeli oraz oskrzelików
- ▶ Zaostrzenie astmy
- ▶ Zapalenie ucha środkowego

### Powikłania neurologiczne

- ▶ Nasilenie padaczki
- ▶ Zapalenie opon mózgowych

### Inne układy

- ▶ Zapalenie mięśnia sercowego oraz osierdzia
- ▶ Zaostrzenie przebiegu cukrzycy
- ▶ Niewydolność nerek
- ▶ Odrzucenie przeszczepu narządowego



Rycina 1. Przykłady powikłań pogrypowych. Opracowano na podstawie materiałów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-PZH ([www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl)).



Istnieją chorzy, dla których infekcja jest szczególnym niebezpieczeństwem. Należą tu grupy pacjentów, którym w Programie Szczepień Ochronnych na rok 2014 rekomendowane są szczepienia przeciw grypie. Jak wskazuje dokument Głównego Inspektora Sanitarnego ze względów klinicznych, grypa stanowi zagrożenie zwłaszcza dla:

- ▶ dzieci przewlekle chorych powyżej 6. miesiąca życia oraz dorosłych z chorobami układu oddechowego ze zdiagnozowaną niewydolnością układu oddechowego, astmą oskrzelową, POChP (przewlekłą obturacyjną chorobą płuc), niewydolnością układu krążenia, chorobą wieńcową, osób po zawale serca, niewydolnością nerek, chorobami wątroby chorobami metabolicznymi, cukrzycą, chorobami neurologicznymi oraz neurorozwojowymi;
- ▶ osób w stanach obniżonej odporności, w tym pacjentów po przeszczepie narządów oraz tkanek;
- ▶ dzieci od 6. miesiąca życia do 18. roku życia, szczególnie zakażonych wirusem HIV oraz schorzeniami immunologiczno-hematologicznymi (np. ostra białaczka, chłoniak, po leczeniu immunosupresyjnym, przed oraz po przeszczepieniu narządów wewnętrznych);
- ▶ kobiet w ciąży lub planujących ciążę.

Poza wskazaniem zdrowotnymi, zwraca się uwagę na zagrożenie dla potencjalnych chorych, którzy mogliby przyczynić się do rozpowszechnienia się wirusa grypy (względy epidemiologiczne). Ograniczenie liczby chorych w tej grupie pomogłoby zredukować liczbę zachorowań w ogóle.

Są to m.in.:

- ▶ zdrowe dzieci w wieku od 6. miesiąca życia do 18. roku życia,
- ▶ osoby w wieku powyżej 55 lat;
- ▶ pracownicy sektora ochrony zdrowia (zarówno personel medyczny, jak i administracyjny);
- ▶ pracownicy szkół, handlu oraz transportu;
- ▶ pensjonariusze placówek zapewniających całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym, osobom niepełnosprawnym,
- ▶ pacjenci objęci opieką paliatywną, hospicyjną, długoterminową etc.



W ostatnim sezonie w Polsce odnotowano prawie 3 miliony zachorowań o podejrzeniu zachorowań na grypę. Grypa może doprowadzić do wielu powikłań zagrażających zdrowiu i życiu, szczególnie wśród pacjentów z grup ryzyka (dzieci, osób starszych, chorujących przewlekle). Z jej powodu w sezonie 2012/2013 zmarło 119 osób.



Ale grypa to nie tylko kwestie medyczne, to również nieplanowane zmiany w naszym budżecie domowym (koszty leczenia) i w kalendarzu – odwołane spotkania, niezrealizowane zadania i projekty. Grypa może pokrzyżować wszystkie plany, a dyskomfort chorowania i konieczność nadrobienia zaległości może przyprawić o dodatkowy ból głowy.



## Przeziębienie czy grypa?

Grypa jest bardzo groźną chorobą wirusową. Bardzo wielu z nas myli grypę z przeziębieniem oraz infekcjami wirusowymi. Pamiętajmy, GRYPA TO NIE PRZEZIĘBIENIE! Powikłania po-grypowe stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia i życia. Dlatego tak ważne jest skuteczne rozpoznanie choroby. Złe samopoczucie, bóle mięśni oraz głowy, wysoka gorączka to objawy, które są bardzo podobne dla wielu infekcji. Jak zatem rozpoznać zakażenie wirusem grypy? Grypa atakuje nagle. Towarzyszy jej gorączka, często wyższa niż 39 stopni. Bolą nas mięśnie, stawy oraz głowa. W przeciwieństwie do przeziębień, podczas grypy rzadko występuje katar, a typowym objawem jest suchy męczący kaszel.

| OBJAWY      | GRYPA                                                                                                                 | PRZEZIĘBIENIE                                                        |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Początek    | Choroba rozpoczyna się gwałtownie                                                                                     | Stopniowo nasilające się objawy                                      |
| Gorączka    | Wysoka gorączka (do 39°C), dreszcze                                                                                   | Stan podgorączkowy, temperatura ciała najczęściej poniżej 38°C       |
| Ból gardła  | Rzadki lub nie występuje                                                                                              | Jeden z pierwszych objawów, chrypa                                   |
| Katar       | Rzadki lub nie występuje                                                                                              | Częsty objaw, zatkany nos                                            |
| Kaszel      | Suchy, męczący, często towarzyszy ból w klatce piersiowej oraz duszności                                              | Mokry                                                                |
| Ból głowy   | Występuje prawie zawsze                                                                                               | Występuje dość rzadko, może towarzyszyć katarowi, często – ból zatok |
| Bóle mięśni | Bardzo intensywne, dreszcze                                                                                           | Nie występują lub są mniej nasilone                                  |
| Powikłania  | Wielonarządowe, najczęściej – zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność oddechowa | Rzadko, ew. wtórne zakażenia bakteryjne                              |

Rycina 2. Porównanie objawów przeziębienia oraz grypy.



**Pamiętaj, żeby nie lekceważyć żadnej infekcji. Grypę można przeżyć bezobjawowo lub z niewielkimi objawami. To jak przebiega choroba nie oznacza jednak, że nie rozstawamy wirusów i nie jesteśmy zagrożeniem dla naszych bliskich oraz osób znajdujących się w naszym otoczeniu**





## Jak przygotować się na szczyt zachorowań?

Chcielibyśmy być panami sytuacji, ale w przypadku grypy najczęściej w pojedynkę niewiele możemy zrobić. Najskuteczniejsza jest izolacja, lecz jest to rozwiązanie trudne do wprowadzenia. Wiele zależy od nas. Od tego, czy dbamy o siebie oraz od tego, jak się zachowujemy. Podobnie jak w przypadku innych infekcji wirusowych, naszym największym sprzymierzeńcem jest układ odpornościowy. Dbajmy o niego, żeby w okresie jesienno-zimowym nie ułatwiać sprawy wirusowi grypy. Co robić?

### Co zrobić, aby wzmocnić nasz układ odpornościowy?

#### Sen



Twój organizm potrzebuje regeneracji. Bez odpowiedniego odpoczynku Twoje ciało oraz umysł nie będą prawidłowo pracować. Niedobory snu są jednym z najważniejszych czynników wpływających na obniżoną odporność. Zalecana dzienna dawka to przynajmniej 7 godzin nieprzerwanego snu. Pamiętaj, łóżko to też lek.

#### Aktywność fizyczna



Regularne ćwiczenia pomagają zachować zdrowie. Ważne, aby były one systematyczne. Jeżeli pracujesz blisko domu – zdecyduj się na spacer. Staraj się, aby przynajmniej część drogi do pracy lub szkoły pokonać pieszo. Podczas szczytu zachorowań zimą nie możemy uprawiać wielu sportów, jednak pamiętaj, że na odporność organizmu pracujesz cały rok. Jazda na rowerze, bieganie, gry zespołowe – to Twoja broń przeciw grypie.

#### Zbilansowana dieta



Aby żyć, potrzebujemy energii. Tę czerpiemy z pożywienia. Wszelkie niedobory i niedostatki naszej diety oznaczają kłopoty dla organizmu. Stosujmy zbilansowaną dietę, bogatą w warzywa oraz owoce. Jedz również niewielkie ilości bakalii. Preferuj tłuszcze nienasycone (roślinne). Jedz niewiele, lecz często. Nadwaga, a w szczególności otyłość, są zbędnym obciążeniem dla układu odpornościowego, zatem dbaj o linię.

#### Użytki



Alkohol spożywany w nadmiarze wpływa niekorzystnie na nasz organizm. Ogranicz też ilość wypijanej kawy, rzuć palenie, żeby skutecznie walczyć z grypą.



## Jak zachowywać się podczas szczytu zachorowań?

Szczyt zachorowań na grypę w Polsce przypada zazwyczaj na okres od stycznia do marca. Jest to choroba bardzo zakaźna, przenoszona drogą kropelkową. Wirus grypy przenosi się, gdy stykamy się z zakażoną osobą, która wydmuchuje nos, kaszle, kicha lub mówi. Może też być przenoszony przez podanie ręki zakażonej osobie lub przez dotykanie skażonych powierzchni. Dlatego powinniśmy zwrócić uwagę na higienę rąk oraz układu oddechowego.

### Wirus grypy może utrzymywać się:

- ▶ do 24 godzin na powierzchniach gładkich (np. stoły, blaty, klamki)
- ▶ do 12 godzin na powierzchniach porowatych
- ▶ do 15 minut na chustach, chusteczkach oraz ubraniach
- ▶ do 8 minut na dłoniach

### Wirus grypy preferuje niskie temperatury:

- ▶ w temperaturze 4°C może przeżyć nawet 48 godzin
- ▶ w temperaturze 20°C - jedynie 4 godziny
- ▶ w lodzie - wiele lat

Dlatego tak ważne, żeby stosować się do zasad higieny osobistej. Częste mycie rąk, wentrowienie pomieszczeń, stosowanie chusteczek higienicznych to proste środki, które pozwalają ograniczyć transmisję wirusa pomiędzy chorymi.





## Jak skutecznie myć ręce?

Zadbaj o higienę rąk. Korzystaj z mydła lub antyseptycznych roztworów wodno-alkoholowych. Wirus grypy dostaje się do organizmu często właśnie poprzez dłonie. Jeżeli znajduje się na Twoich dłoniach, możesz zakazić się np. pocierając oczy. Staraj się myć dłonie jak najczęściej. Poniżej prezentujemy sposób mycia dłoni.



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



**3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**4** Spleć palce i namydl je.



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



**6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**7** Namydl obydwa nadgariski.



**8** Spłucz starannie dłonie żeby usunąć mydło.



**9** Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.

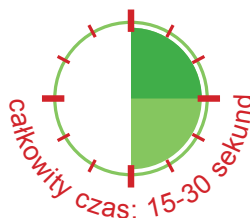
**Nie zapomnij umyć tych obszarów dłoni**



**10**



Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia. Wyrzuć ręcznik do kosza.



**Ponadto...**

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pękania naskórka

**Ważne zalecenia**

W miarę możliwości nie noś pierścionków, bransoletek i zegarka na rękę, które zatrzymują wilgoć i mogą sprzyjać rozwojowi drobnoustrojów

Mycie rąk jest skuteczne w dużej mierze dzięki energicznemu namydłaniu



## Jak zachować higienę dróg oddechowych?

Wirus grypy przenosi się drogą kropelkową. Dlatego tak istotne jest, żebyśmy nie dopuszczali do rozprzestrzeniania się podczas kasłania, kichania oraz wydmuchiwania nosa. Okres szczytu zachorowań to czas, kiedy przydają się chusteczki higieniczne.

### Gdy używasz chusteczek higienicznych



Gdy kaszlesz lub kichasz, osłoń usta i nos chusteczką higieniczną.



Po użyciu wyrzuć chusteczkę do kosza.



Umyj ręce wodą i mydłem i/lub użyj roztworu wodnoalkoholowego.

### Gdy nie masz pod ręką chusteczki



Kasłając/kichając zasłaniaj usta i nos ręką zgiętą w łokciu...



...lub zasłaniaj usta i nos ramieniem.

### Ważne zalecenie

Unikaj bezpośredniego dotykania twarzy rękami - nie dotykaj oczu, ust czy nosa. Jeśli konieczne - dotykaj przez chusteczkę

### Ciekawostka



W czasie kichnięcia wirus grypy porusza się z prędkością ok. 167 km/h pokonując 50 m w czasie 1 sekundy



## Inne istotne na codzień środki higieny i profilaktyki

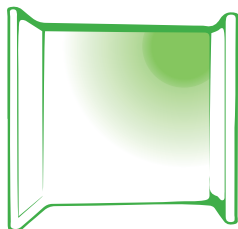
Pamiętaj, że stosowanie się do kilku prostych zasad chroni przed transmisją wirusa pomiędzy chorymi. Najłatwiej zakazić się wirusem grypy jeżeli znajdzie się na Twoich dłoniach. Podczas szczytu zachorowań wiele osób chorych, często nie zdających sobie sprawy z własnego stanu, pozostawia groźne drobnoustroje na poręczach schodów, barierkach, klamkach, włącznikach etc. Wystarczy zachować ostrożność. Pamiętaj, że każdy bliski lub bezpośredni kontakt to ryzyko. Zachowaj zdrowy rozsądek i pamiętaj, że codziennie walczysz nie tylko o swoje zdrowie.



**Unikaj dotykania powierzchni, które mogły być dotykane przez innych.** Dotykaj przez chusteczkę, otwieraj drzwi łokciem itp.



**Unikaj dotykania poręczy schodów, ale chwytaj się jej, żeby uniknąć upadku.**



**Regularnie wietrz pokój.**



## Co zrobić, gdy zachorujesz?

Wielu z nas zachoruje podczas kolejnego szczytu zachorowań. Co wtedy robić? Należy stosować się do zasad higieny rąk oraz układu oddechowego. Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczeń, w których przebywasz. Im więcej dbałości wykażesz, tym bardziej ograniczysz prawdopodobieństwo transmisji wirusa na Twoich bliskich. Poniżej zamieszczamy zbiór zasad, którymi powinieneś się kierować, kiedy już zachorujesz.

Tradycyjne sposoby walki z infekcjami są często skuteczne. Ogranicz kontakty z najbliższymi, pamiętając o właściwej higienie. Ostrożnie stosuj leki, które leczą objawy, bo zażywając je wciąż możesz być chory i zarażać, pomimo poprawy samopoczucia. Nie przemęczaj się i odpoczywaj, a przede wszystkim **ZOSTAŃ W DOMU**. Zapewnienie organizmowi możliwości regeneracji przyspieszy powrót do zdrowia.



Kiedy poczujesz się źle, zostań w domu. Zadzwoń do pracodawcy. Być może pozwoli Ci pracować w domu



Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Zmęczony organizm nie może skutecznie walczyć z chorobą



Wietrz pokój, w którym przebywasz



Spożywaj lekkostrawne posiłki. Dostarczaj organizmowi mikroelementy oraz witaminy



Jeżeli masz taką możliwość, śpij sam w pomieszczeniu



Dbaj o higienę rąk



Stosuj chusteczki higieniczne przy kichaniu oraz kasłaniu. Jeżeli nie są dostępne, kichaj w zgięcie łokciowe



Możesz wspomóc swój organizm lekami przeciwzapalnymi. Pamiętaj jednak, że leczą one jedynie objawy, a szybka poprawa samopoczucia nie oznacza, że jesteś zdrowy



Jeżeli należysz do grup ryzyka lub Twoje samopoczucie gwałtownie się pogorszy, zasięgnij porady lekarza specjalisty



Ogólnopolski Program Zwalczania Grypy to zapoczątkowana przez Ekspertów inicjatywa społeczna mająca na celu edukację Polaków w zakresie profilaktyki zachorowań na gripę oraz ograniczenia skutków medycznych, społecznych i ekonomicznych z nimi związanych.

Więcej na stronach:

**[www.opzg.pl](http://www.opzg.pl)**

**[www.instytutoz.org](http://www.instytutoz.org)**



Wydanie finansowane ze środków  
Instytutu Oświaty Zdrowotnej Fundacji Haliny Osińskiej  
w ramach realizacji projektu  
Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy