

INFORMACJA PPIS W SPRAWIE GRYPY

Grypa to ostre wirusowe zakażenie górnych dróg oddechowych, wywołane przez wirusy grypy. Przyczyną corocznych, sezonowych wzrostów zachorowań na grypę w okresie jesienno-zimowym są wirusy grypy typu A i B.

Grypa powoduje zachorowania w każdej grupie wiekowej (Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że rocznie dotyczy może 5% – 10% dorosłych i 20% – 30% dzieci). Na całym świecie, szacuje się, że corocznie zachorowania na grypę są przyczyną około 3 do 5 milionów przypadków ciężkich powikłań pogrypowych, a około 250 000 do 500 000 zgonów, równocześnie jednak dostępne są skuteczne szczepienia ochronne przeciw grypie.

Objawy grypy to przede wszystkim: wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśni, bóle głowy (najczęściej okolicy czołowej i ból za gałkowy), uczucia rozbicia i osłabienia, złego ogólnego samopoczucia, ponadto suchy kaszel, ból gardła i katar. U małych dzieci obraz kliniczny może być całkowicie niecharakterystyczny – obejmować zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

Grypa przenosi się z osoby na osobę drogą kropelkową podczas kichania, kaszlu lub w wyniku bezpośredniego kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych zakażonych osób.

Wirus grypy przeżywa wiele lat w lodzie, do 48 godzin w temperaturze 4 st. C, ok. 8 godzin w temperaturze 20 st. C, do 24 godzin na powierzchniach gładkich typu ławki, blaty kuchenne, klamki drzwi, powierzchnie metalowe lub plastikowe. Na powierzchniach porowatych wirus potrafi utrzymać się nawet do 12 godzin, ok. 15 minut na ubraniach, 5-10 min. na ludzkich rękach. Wirusy preferują niskie temperatury i niższą niż 50% wilgotność środowiska, są bardzo wrażliwe na wysoką temperaturę, giną w temperaturze 60-70° C, wykazują wrażliwość na detergenty.

W celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa grypy należy przestrzegać zasad:

- regularnego i częstego mycia rąk wodą i mydłem, a w przypadku, gdy nie jest to możliwe środkami dezynfekującymi na bazie alkoholu,
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi, w przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, unikanie tłumu i masowych zgromadzeń,
- zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej chusteczką, ewentualnie rękoma, które następnie należy umyć wodą i mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.
- pamiętać o wietrzeniu pomieszczeń przez co najmniej 20 minut,
- powierzchnie podłóg oraz przedmioty najczęściej dotykane (klamki, powierzchnie biurka, ławek itp.) codziennie zmywać ciepłą wodą z dodatkiem środka myjącego zmieniając ją po umyciu każdego pomieszczenia,
- pomieszczenia wyłożone wykładzinami dywanowymi po opuszczeniu przez pracowników/uczniów/podopiecznych, codziennie dokładnie odkurzać i przecierać na wilgotno z użyciem detergentu,
- sanitariaty należy 2 razy dziennie zmywać środkami czystościowymi (wszystkie powierzchnie, klamki, kurki w bateriach przy umywalkach),
- sanitariaty zaopatrzyć w środki higieniczne: płynne mydło z dozownikiem,

- ręczniki papierowe lub suszarki do rąk, papier toaletowy,
- kosze na śmieci z zamknięciem (pokrywką), opróżniać zaraz po zakończeniu pracy lub w zależności od potrzeb,

SZCZEPIENIA PRZECIWKO GRYPIE

Najskuteczniejszą metodą uniknięcia zachorowania i związanych z nim powikłań jest profilaktyka pod postacią corocznego szczepienia poprzedzającego sezon zachorowań na grypę. W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia.

Bezpieczne i skuteczne szczepionki są dostępne i stosowane od ponad 60 lat. Wśród zdrowych osób dorosłych, szczepionka przeciw grypie może zapewnić odpowiednią ochronę. Jednak wśród osób starszych, szczepionka przeciw grypie może być mniej skuteczna w zapobieganiu chorobie, ale może zmniejszyć nasilenie objawów choroby oraz częstości występowania powikłań i zgonów.

W Polsce coroczne szczepienia są zalecane przez ekspertów wszystkim osobom powyżej 6 miesiąca życia, a w szczególności:

- osobom chorym na choroby przewlekłe,
- zdrowym dzieciom w wieku od 6 miesiąca życia do 18 roku,
- osobom w wieku powyżej 55 lat,
- pracownikom ochrony zdrowia oraz placówek zapewniających opiekę osobom chorym i niepełnosprawnym,
- pracownikom wykonującym zawody wymagające ciągłego kontaktu z ludźmi.

Kwalifikację osoby do szczepienia przeprowadza lekarz, a samo szczepienie może być wykonywane wyłącznie przez lekarza lub pielęgniarkę. Ze względu na zmienność antygenową grypy konieczne jest coroczne ponawianie szczepienia.

Sporządziła:

Marzena Woźniak