

ZALECENIA DOTYCZĄCE PROFILAKTYKI GRYPY SEZONOWEJ I NOWEJ GRYPY A(H1N1)

W okresie zwiększonej zachorowalności na gripę, należy szczególnie pamiętać o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak też prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem. Przedstawione treści zawierają zalecenia merytoryczne oraz metodyczne, które mogą zostać wykorzystane w profilaktyce grypy i wskazania jak postępować w przypadku wystąpienia zachorowań.

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. Utrzymująca się transmisja wirusa grypy typu A(H1N1)v została potwierdzona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w więcej niż jednym regionie, co stało się przyczyną do ogłoszenia przez tę Organizację pandemii grypy. Ogłoszenie pandemii wywołanej wirusem grypy typu A(H1N1)v spowodowane było również faktem, że wirus grypy typu A(H1N1)v:

- ma zdolność zakażenia ludzi,
- jest w stanie wywołać chorobę u ludzi,
- może być łatwo przenoszony z człowieka na człowieka.

Ludzie nie mają wykształconej odporności na tego wirusa lub jest ona niewystarczająca. Pierwsze przypadki zakażenia wirusem grypy typu A(H1N1)v potwierdzono w krajach Ameryki Północnej (Meksyk i USA). W Polsce pierwszy przypadek zakażenia potwierdzono w dniu 6 maja 2009 r. u osoby dorosłej, która powróciła z USA.

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 np. w domu, w szkole i innych. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia (okolice nerek), a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

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 oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego na skórę. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Należy pić dużo wody (zaleca się 30 ml/kg.m.c.), a także mleka i napojów mlecznych, fermentowanych (550g/dzień). 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. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów. Wskazane jest także od czasu do czasu zmieniać klimat i otoczenie.

4. Sen i odpoczynek

Nie tak nie regeneruje i nie wzmacnia sił organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wentylowanym wcześniej pomieszczeniu. 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 dłonie;
- 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

należy:

- 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 dłonie;
- 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.

Postępowanie w przypadku wystąpienia zachorowań na grypę

I. Działania podczas występowania zachorowań w szkole

Informacje dla dyrektorów, nauczycieli i pozostałego szkolnego personelu

należy:

- 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

należy:

- 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 po 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 (typu: kino, dyskoteka, centrum handlowe, hala sportowa itp.), a w szczególności masowych zgromadzeń oraz uprawiania sportów kontaktowych;
- na podstawie informacji otrzymanych w szkole, przestrzegać podstawowych zasad higienicznych nie tylko podczas przebywania w szkole, ale również we wszystkich sytuacjach pozaszkolnych.