

Objawy grypy:

Grypa jest zakaźną chorobą układu oddechowego, wywoływaną przez zmienione genetycznie co roku wirusy.

Drogi szerzenia to:

- droga kropelkowa,
- kontakt bezpośredni z zakażoną osobą,
- dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie przenoszenie na śluzówki osoby zdrowej (usta, oczy).

Osoba chora jest źródłem zakażenia przez 7 dni od chwili wystąpienia objawów choroby lub o jeden dzień dłużej niż okres trwania choroby.

Wirusy grypy [w tym również wirus A(H1N1)v] poza organizmem żywym mogą przetrwać jedynie kilka godzin (od 2 do 8).

- gorączka
- kaszel
- ból gardła
- katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem
- bóle mięśniowe i stawowe
- ból głowy
- dreszcze

W około 25 - 30% przypadków nowej grypy A/H1N1 mogą występować dodatkowo wymioty i biegunka.

Niebezpieczne dla zdrowia i życia są powikłania grypy. Najczęściej dotyczą one układu oddechowego (zapalenia płuc) oraz układu krążenia i układu nerwowego.



OGÓLNE ZALECENIA PROFILAKTYCZNE

- Kiedy kaszlesz i kichasz przykrywaj usta i nos chusteczką. Jeśli nie masz chusteczki zasłaniaj nos i usta rękawem w okolicy powyżej łokcia zamiast dłońmi.
- Często myj ręce wodą z mydłem, zwłaszcza po kichaniu, kasłaniu i czyszczeniu nosa.
- Chusteczki higieniczne wyrzucaj do kosza natychmiast po użyciu.
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa, ust.
- W rozmowie unikaj bliskich kontaktów twarzą w twarz.
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne.
- W przypadku wystąpienia objawów chorobowych natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Jeśli jesteś chory pozostań w domu!
- Ubieraj się adekwatnie do pogody (najlepiej warstwowo).
- Pij dużo płynów, jedz owoce i warzywa.
- Poddawaj się szczepieniom przeciwko grypie sezonowej.