

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.

Objawy grypy:

- 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 dodatkowo występować wymioty i biegunka.

ZALECENIA DLA PRACOWNIKA

- 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.
- Pomieszczenia, w których przebywasz wietrz co najmniej 3-4 razy dziennie, każdorazowo po 10 minut.
- W przypadku wystąpienia objawów chorobowych natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Jeśli jesteś chory zostań w domu!
- Ubieraj się stosownie do pogody (najlepiej warstwowo).
- Pij dużo płynów, jedz owoce i warzywa.
- Poddawaj się szczepieniom przeciwko grypie sezonowej.

Jeśli miałeś kontakt z drugim pracownikiem, u którego stwierdzono zakażenie grypą:

- Poinformuj pracodawcę o tym kontakcie i możliwości zakażenia.
- Przez 7 dni od kontaktu dokonuj codziennie pomiaru temperatury ciała oraz obserwuj, czy nie wystąpiły objawy typowe dla grypy.
- W przypadku stwierdzenia niepokojących objawów, udaj się do lekarza pierwszego kontaktu i postępuj według jego zaleceń.

