

[Polish]

## Ochrona przed świńską grypą

### Co to jest świńska grypa?

Świńska grypa to regularnie występująca u świń choroba układu oddechowego wywoływana przez wirusy grypy typu A. W Stanach Zjednoczonych odnotowano potwierdzone przypadki zakażenia wirusem świńskiej grypy typu A (H1N1). Ośrodek Zwalczenia Chorób Zakaźnych (CDC), Departament Zdrowia Publicznego Stanu Illinois oraz lokalne agencje służby zdrowia wspólnie badają zaistniałą sytuację. Więcej informacji można znaleźć na stronach [www.ready.illinois.gov](http://www.ready.illinois.gov) i [www.cdc.gov/swineflu/](http://www.cdc.gov/swineflu/).

### Jakie są oznaki i objawy zakażenia wirusem świńskiej grypy u ludzi?

Objawy świńskiej grypy u ludzi są podobne do objawów zwykłej grypy ludzkiej; należy do nich gorączka, kaszel, ból gardła, bóle ciała, ból głowy, dreszcze i zmęczenie, a niektórych osób także biegunka i wymioty. Podobnie jak grypa sezonowa, świńska grypa może skutkować zaostrzeniem istniejących chorób przewlekłych.

Choć sytuacja jest poważna, nie ma powodu do niepokoju. Należy po prostu pamiętać o **codziennych czynnościach, które pomogą całej rodzinie uniknąć zachorowania.**

- Oszczędzanie ust chusteczką lub rękawem podczas kaszlu lub kichania. Po użyciu chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci.
- Często myć ręce wodą z mydłem, szczególnie po ataku kaszlu lub kichnięciu. W przypadku braku dostępu do urządzeń sanitarnych skuteczne działanie mają także płyny do mycia rąk na bazie alkoholu.
- Unikać dotykania oczu, nosa lub ust. W ten sposób przenoszą się zarazki.
- Za główny sposób przenoszenia grypy uważa się kontakt osobisty poprzez kaszel lub kichnięcie osoby zarażonej.
- W przypadku zachorowania należy pozostać w domu i nie chodzić do pracy ani szkoły, a także ograniczyć kontakt z innymi osobami, aby nie dopuścić do ich zarażenia.

### Jak najskuteczniej zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa poprzez kaszel i kichanie?

Chorzy powinni maksymalnie ograniczyć kontakt z innymi osobami. Podczas choroby nie należy chodzić do pracy ani szkoły. Podczas kaszlu lub kichania należy oszczędzać usta i nos chusteczką. Może to ochronić przebywające w pobliżu osoby od zarażenia. Zużyta chusteczkę należy wyrzucić do kosza na śmieci. W przypadku braku chusteczki podczas kaszlu lub kichania należy zakryć usta i nos ręką. Następnie należy umyć ręce. Postępować tak po każdym ataku kaszlu lub kichnięciu.

### Jaka jest najlepsza technika mycia rąk, chroniąca przed zarażeniem grypą?

Częste mycie rąk pomaga chronić przed zarazkami. Ręce należy myć wodą z mydłem lub używać płynu do rąk na bazie alkoholu. Zalecamy mycie rąk wodą z mydłem przez 15-20 sekund. W przypadku braku dostępu do wody i mydła można stosować jednorazowe chusteczki do rąk nasączone płynem na bazie alkoholu lub żele

odkażające. Są one dostępne w większości supermarketów i aptek. Żel należy wcierać w dłoń do całkowitego wyschnięcia. Żel nie wymaga użycia wody - zawarty w nim alkohol zabija zarazki znajdujące się na dłoniach.

### **Co robić, jeśli zachoruję?**

Osoby, które mieszkają w regionach, gdzie stwierdzono przypadki świńskiej grypy i u których występują objawy grypopodobne, w tym gorączka, bóle ciała, katar i ból gardła, a w niektórych przypadkach także nudności lub biegunka, powinny skontaktować się ze swoim dostawcą usług medycznych, szczególnie jeśli objawy te są dla nich niepokojące. Dostawca usług medycznych zdecyduje, czy konieczne jest badanie na obecność wirusa grypy lub leczenie. Chorzy powinni pozostać w domu i w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi osobami, aby nie zarażać.