

Chroń przed gripą siebie i innych

Grypa nie odpuszcza. W powiecie olsztyńskim w okresie od 16 do 22 stycznia odnotowano 301 przypadków zachorowań (w województwie 2759). Najliczniejszą grupę chorych stanowią osoby w wieku 15-64 lata. Nie było jak dotąd potrzeby hospitalizacji chorych, nie odnotowano także żadnego przypadku wirusa A/H1N1.

Przed gripą można się uchronić, warto więc pamiętać o kilku zasadach. Wirus grypy przenosi się drogą powietrzną i kropelkową, dlatego bardzo ważne jest zachowanie higieny osobistej oraz higieny otoczenia. Jeśli jednak, pomimo ich przestrzegania, pojawi się wysoka gorączka, bóle głowy, gardła, kaszel, trudności w oddychaniu, bóle mięśniowe, stawowe, dreszcze, wymioty lub biegunka, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza oraz koniecznie zastosować się do jego zaleceń. Jednocześnie może wystąpić kilka objawów lub jeden z nich, nie można ich lekceważyć. Ignorowanie symptomów, niedoleczenie lub powikłania choroby mogą mieć tragiczny skutek.

CO WARTO WIEDZIEĆ O GRYPIE?

- wirusy grypy rozprzestrzeniają się drogą kropelkową, czyli w wydzielanym poprzez kichanie i kasłanie aerozolu
- wirusy mogą przeżyć:
 - wiele lat w lodzie
 - do 48 godzin w temperaturze 4 st.C
 - 8 godzin w temperaturze 20 st. C
 - do 24 godzin na powierzchniach gładkich (ławki, blaty kuchenne, klamki drzwi) metalowych lub plastikowych
 - do 12 godzin na powierzchniach porowatych
 - do 15 minut na ubraniach, szalikach i chusteczkach wielokrotnego użycia
 - 5-10 minut na ludzkich rękach
- wirusy preferują niskie temperatury i niższą niż 50% wilgotność środowiska
- są wrażliwe na wysoką temperaturę – giną w 60-70 st. C
- są wrażliwe na detergenty

ZALECANE ZACHOWANIA:

- Nie rozmawiaj z drugą osobą twarzą w twarz w odległości mniejszej niż 1 metr
- Unikaj takich zachowań jak przytulanie, całowanie, podawanie rąk (np. na powitanie)
- Przy kichaniu i kasłaniu zasłaniaj nos i usta chusteczką
- Korzystaj z chusteczek jednorazowych, a po użyciu je wyrzucaj
- Jeśli chusteczki Ci się właśnie skończyły, kichaj w zgięcie łokciowe – Twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem
- Unikaj tłumów
- Ubieraj się adekwatnie do pogody (nie przegrzewając się i nie wychładzając)
- Odżywiaj się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia
- Zadbaj, aby Twoje dziecko również przestrzegało powyższych zaleceń
- Służba zdrowia zachęca do szczepienia się przeciw grypie, co może nas uchronić przed gripą lub zmniejszyć jej objawy w przypadku zachorowania.

BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE:

- Wszystkie pomieszczenia w budynku należy wietrzyć przed rozpoczęciem i po zakończeniu zajęć co najmniej 20 minut

- Powierzchnie podłóg oraz przedmioty najczęściej dotykane (klamki, ławki itp.) codziennie zmywać środkami czystości (ciepłą wodą z dodatkiem środka myjącego, zmienianą po umyciu każdego pomieszczenia), po zakończeniu zajęć
- Pomieszczenia wyłożone wykładzinami dywanowymi po opuszczeniu przez uczniów, codziennie dokładnie odkurzać i przecierać na wilgotno z użyciem detergentu
- Zapewnić uczniom dostęp do ciepłej wody
- Sanitariaty należy 2 razy dziennie zmywać środkami czystości (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 zajęć lub w zależności od potrzeb
- Wietrzyć puste sale lekcyjne podczas każdej krótkiej przerwy przez co najmniej 5 minut, a podczas długiej minimum 10 minut

OPIEKA NAD UCZNIAMI:

- W razie wystąpienia objawów grypopodobnych należy pozostać w domu, a w przypadku zauważeniu ich u ucznia w szkole, umieścić go w oddzielnym pomieszczeniu do momentu odebrania przez rodziców
- W salach lekcyjnych zapewnić awaryjne chusteczki jednorazowe dla uczniów
- Przypominać uczniom o myciu rąk (po przyjściu do szkoły, skorzystaniu z toalety, przed i po spożyciu posiłku, po kichaniu i kasłaniu)
- Młodszym dzieciom zademonstrować prawidłową technikę mycia rąk – dwukrotnie namydlając dokładnie dłonie i nagdarstki splotując ciepłą wodą przez około 20 sekund (czas trwania jednej zwrotki piosenki „Włóż kotek na płótek”)
- W miarę możliwości codziennie organizować zajęcia na świeżym powietrzu.

Opracowano na podstawie materiałów Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie.

Ulotki do pobrania:

[ulotka nt. grypy](#)

[Ulotka o grypie](#)

Drukuj