

Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę

Wpisany przez Sławomir Brzozowski
czwartek, 27 stycznia 2011 12:36



Jesień i zima to okres wzmożonych zachorowań na choroby górnych dróg oddechowych. Zachorowania mogą być wywołane przez ponad 200 różnych gatunków wirusów. Najczęstszą przyczyną zachorowań są wirus grypy typu A i B, wirus RS i wirus paragrypy. W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku. Postępowanie zgodne z zaleceniami profilaktycznymi Państwowej Inspekcji Sanitarnej pozwala na znaczne zminimalizowanie ryzyka zakażenia wirusem grypy.

Grypa przenosi się z osoby na osobę drogą kropelkową podczas kichania, kaszlu lub w wyniku bezpośredniego kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych zakażonych osób.

Co zrobić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych? Poniżej podajemy zalecenia profilaktyczne PIS.

Podstawowy krok zmniejszający ryzyko zakażenia to zaszczepienie siebie i członków swojej rodziny przeciw grypie.

Ponadto:

- przestrzegaj zasady higieny oddychania - w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasączonych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwość częstego mycia rąk,
- jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszel w zgięcie łokciowe - twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- unikaj bliskiego kontaktu "twarz w twarz" z innymi podróżnymi,
- unikaj masowych zgromadzeń,
- zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń.

Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę

Wpisany przez Sławomir Brzozowski
czwartek, 27 stycznia 2011 12:36

Nie lekceważ grypy - chroń siebie i innych - przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, w przypadku nasilenia objawów - zwłaszcza wystąpienia duszności - niezwłocznie skontaktuj się lekarzem.

Informacja sporządzona na podstawie komunikatu Państwowej Inspekcji Sanitarnej.