

## **Nie daj się grypie !**

**Grypa** – ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem grypy. Do zarażenia wirusem grypy, podobnie jak w przypadku przeziębienia, dochodzi głównie drogą kropelkową. Źródłem infekcji jest chory człowiek. Niezasłanianie ust czy nosa podczas kichania oraz kaszlu rozprzestrzenia wirusy zarówno wokół chorego, jak i na otaczające go przedmioty. Oznacza to, że może dojść do zakażenia również poprzez ich dotykane i przeniesienie wirusa na nieumytych rękach w okolicę nosa lub ust. Czas, jaki upływa od narażenia na kontakt z wirusem grypy do pojawienia się objawów, wynosi od 1 do 4 dni, przy czym średnio są to 2 dni. Większość zdrowych dorosłych może zarażać już na 1 dzień przed wystąpieniem objawów oraz przez 5 do 7 dni od zachorowania. Oznacza to, że osoba chora stanowi źródło zakażenia nie tylko po wystąpieniu objawów, ale nawet nie wiedząc o tym, że wkrótce zachoruje.

### **Przyczyny zachorowania na grypie:**

- Przebywanie w otoczeniu chorego, kontakt ze sprzętem, przedmiotami wysokiego ryzyka (np. toalety szpitalne, itp.)
- Przebywanie w zatłoczonych miejscach (np. supermarkety)
- Unikanie szczepień
- Zła higiena

### **Objawy grypy:**

- **Wysoka gorączka** – Jest najpowszechniejszym objawem wirusa. Temperatura w ciągu 3-5 dni od zarażenia może wzrosnąć do **39-41°C**. Objaw ten często mylony jest z przeziębieniem, jednak przebieg w przypadku grypy jest znacznie gwałtowniejszy (nagły skok temperatury).
- **Dreszcze** – Są objawem pochodnym od wysokiej gorączki.
- **Ból głowy** – Jest jednym z pierwszych objawów, w miarę postępu choroby może rozwijać się również ból gałek ocznych, światłowstręt. W późniejszym stadium obniżenie sprawności psychoruchowej i senność.
- **Bóle mięśniowe, stawów, gardła** – Ból gardła pojawia się we wczesnym stadium choroby, wraz z kaszlem suchym(z czasem przechodzącym w wilgotny).

- **Uczucie wyczerpania, brak apetytu** – W związku, z tym, że grypa atakuje cały organizm, odczuwa on przewlekłe zmęczenie i brak apetytu.

## **Sposoby zapobiegania grypie:**

- **Ciepłe ubranie** – okres jesienno-zimowy sprzyja wychłodzeniu organizmu, dlatego należy zadbać o odpowiedni ubiór. Trzeba pamiętać, że zarówno silne przegrzanie, jak i wychłodzenie organizmu są niekorzystne dla zdrowia i przyczyniają się do zapadania na różne infekcje.
- **Zdrowa dieta** – powinniśmy odżywiać się zdrowo przez cały rok, w sezonie jesienno-zimowym trzeba się o to szczególnie zatroszczyć. Posiłki muszą być zbilansowane i bogate w witaminy i minerały. Warto zwrócić uwagę na **witaminę C**, która wspomaga naturalną odporność, jak również zjadać większe ilości owoców i warzyw, w których się znajduje. Jej źródła to owoce cytrusowe, czerwona papryka, szpinak, kalafior, brokuły. W diecie nie może zabraknąć **kwasów omega-3** (znajduje się on w rybach, owocach morza, migdałach i orzechach) oraz **cynku** (mięso, jaja, warzywa). Powinniśmy też regularnie pić wodę niegazowaną, ciepłą herbatę z cytryną, soki, aby zapobiec odwodnieniu organizmu. Zbyt małe ilości płynów sprawiają, że błony śluzowe nosa i jamy ustnej wysuszają się, a to skutkuje katarem, bólem gardła i zwiększoną podatnością na infekcje górnych dróg oddechowych.
- **Higiena osobista** - w okresie zachorowań na grypę należy pamiętać o częstym myciu rąk ciepłą wodą z mydłem. Higieny dłoni należy przestrzegać zwłaszcza po kontakcie z chorym na grypę lub jego rzeczami, po powrocie ze szkoły lub pracy czy sklepu. Warto pamiętać również o regularnym myciu dziecięcych zabawek, wietrzeniu pomieszczeń i zmienianiu pościeli. Wirus grypy łatwo atakuje błony śluzowe nosa i jamy ustnej, dlatego nie powinniśmy dotykać tych miejsc brudnymi rękami.
- **Unikać większych skupisk ludzi** - jeśli to możliwe, w sezonie jesienno-zimowym powinniśmy unikać miejsc, w których przebywa dużo ludzi. Należy o tym pamiętać, zwłaszcza podczas trwania epidemii grypy. Gdy znajdujemy się w hipermarkecie czy galeriach handlowych, unikać trzeba bliskiego kontaktu z osobami kichającymi bądź kaszlącymi. Kiedy zauważymy u siebie pierwsze objawy grypy, powinniśmy zostać w domu i rozpocząć leczenie. Warto zastosować się do zaleceń profilaktyki grypy, aby uniknąć choroby.

Opracowały: Anna Pleskowicz

Joanna Lipska - Hościło

Źródła:

<https://portal.abczdrowie.pl/zapobieganie-grypie>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Grypa>

<http://modafen.pl/grypa.html>

Prezentacja i ulotki pochodzą ze strony internetowej Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Białymstoku.

<http://www.psse.bialystok.pl/>