



Informacja dotycząca sezonu grypowego 2012/2013

Jesień i zima to okres wzmożonych zachorowań na choroby górnych dróg oddechowych. Zachorowania mogą być wywoływane przez ponad 200 różnych gatunków wirusów. Najczęstszą przyczyną zachorowań są wirusy grypy typu A i B, wirus RS oraz wirusy paragrypy. W porównaniu z zachorowaniami wywołanymi innymi wirusami, zachorowania na grypę mogą wywoływać poważne powikłania. Od wielu lat dostępne są skuteczne szczepienia ochronne przeciw grypie.

W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa **od października do kwietnia** następnego roku, przy czym szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem. Rejestruje się wtedy od kilkuset do kilku milionów zachorowań na grypę i choroby grypopodobne.

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. Objawy grypy są niecharakterystyczne, lecz najczęstsze jest gwałtowne wystąpienie:

- objawów ogólnych – wysokiej gorączki, dreszczy, bólów mięśni, bólów głowy (najczęściej okolicy czołowej i zatokowej), uczucia rozbicia i osłabienia, złego ogólnego samopoczucia;
- objawów ze strony układu oddechowego - suchego kaszlu, bólu gardła i nieżytu nosa (zwykle o niedużym nasileniu).

U małych dzieci obraz kliniczny może być całkowicie niecharakterystyczny i objawia się przede wszystkim zmienionym zachowaniem dziecka, sennością lub rozdrażnieniem, brakiem apetytu, wymiotami.

Choroba zwykle ustępuje samoistnie po 3-7 dniach, ale kaszel, zmęczenie i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać do ok. 2 tyg. Najczęstsze powikłania grypy to zapalenia ucha środkowego oraz angina paciorkowcowa. Grypa może prowadzić również do **ciężkich powikłań** - najczęstsze to zapalenie płuc, do rzadszych należą zapalenie mięśnia sercowego, mózgu i opon mózgowych. Powikłania występują najczęściej u dzieci do lat 2, osób z chorobami przewlekłymi, osób po 60 roku życia i kobiet w ciąży. Śmiertelność grypy sezonowej wynosi 0,1–0,5% (tzn. umiera 1–5 na 1000 osób, które zachorowały), przy czym 90% zgonów występuje u osób po 60 roku życia. Tak jak w przypadku innych chorób wywoływanych przez wirusy, antybiotyki są nieskuteczne w zwalczaniu grypy i leczenie jej jest głównie objawowe.

W przebiegu grypy zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów i stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych. Uwaga: u dzieci poniżej 16 roku życia nie należy stosować salicylanów. U małych dzieci niezwykle istotne jest stałe nawadnianie i obniżanie gorączki, gdyż w przeciwnym razie może ona doprowadzić do wystąpienia drgawek gorączkowych. W przypadku osób należących do grup ryzyka lekarz może zdecydować o zastosowaniu leków antywirusowych. Należy jednak podkreślić, iż najskuteczniejszą metodą uniknięcia zachorowania i związanych z nim powikłań jest profilaktyka pod postacią **corocznego szczepienia** poprzedzającego sezon zachorowań na gripę. W Polsce dostępne są szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i obejmuje 3 szczepy wirusa, krążące w danym sezonie. Kwalifikację osoby do szczepienia przeprowadza lekarz, a samo szczepienie może być wykonywane wyłącznie przez lekarza lub pielęgniarkę. Ze względu na zmienność antygenową grypy wynikającą ze zdolności wirusa do spontanicznych mutacji konieczne jest coroczne ponawianie szczepienia, aby chronić się przed nowymi szczepami wirusa.

Osoby, u których występuje jeden lub więcej z objawów takich jak: gorączka, bóle głowy, bóle mięśni, ból gardła, katar, dreszcze, poczucie ogólnego rozbicia - mogą być chore na gripę. W celu zapobieżenia zachorowaniu i dalszemu szerzeniu się grypy sezonowej **zaleca się**:

1. Regularne, coroczne szczepienie przeciwko grypie.
2. Regularne mycie rąk. Częste mycie rąk wodą i mydłem, a w przypadku, gdy nie jest to możliwe środkami dezynfekującymi na bazie alkoholu, zmniejsza ryzyko zakażenia.
3. Unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi.
4. W przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem - unikanie tłumu i masowych zgromadzeń.
5. Zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki, ewentualnie rękoma, które następnie należy umyć wodą i mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.

Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny w Brzesku
lek. wet. Jarosław Foremny

*Opracowano na podstawie materiału źródłowego
Departamentu Zapobiegania oraz Zwalczania Zakażeń i Chorób Zakaźnych u Ludzi GIS*



NIE DAJ SIĘ GRYPIE

Objawy choroby

gorączka
bóle mięśniowo-stawowe
uczucie rozbicia
bóle gardła
suchy kaszel
katar

W razie zachorowania

- ⇒ pozostań w domu
- ⇒ w przypadku nasilenia objawów, zwłaszcza wystąpienia duszności, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem

Zachorowania na grypę mogą doprowadzić do ciężkich powikłań!



PAMIĘTAJ!

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych:

- ⇒ w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową
- ⇒ poza domem zawsze miej przy sobie żel antybakteryjny do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, w przypadku ich braku kichaj lub kaszł w zgięcie łokciowe – Twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem
- ⇒ w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia
- ⇒ unikaj bliskiego kontaktu z innymi podróżnymi oraz masowych zgromadzeń
- ⇒ zadbaj, aby Twoi najbliżsi przestrzegali powyższych zaleceń



Zabezpiecz się przed chorobą!
Zaszczep się i swoją
rodzinę przeciwko grypie!