

## Informacja dla ucznia



Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj przy pomocy preparatów alkoholowych!

Podczas kaszlu i czyszczenia nosa zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową, którą po użyciu wyrzuć!



Jeśli zapomniałeś chusteczki podczas kichania i kasłania zasłoń nos i usta rękawem powyżej łokcia, a nie dłońmi!

Unikaj dotykania oczu i nosa, aby nie roznieść zarazków!



W wolnym czasie przebywaj na świeżym powietrzu!

Często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz!



Unikaj kontaktu z chorymi osobami!

Zostań w domu jeśli czujesz się źle!



W przypadku wystąpienia objawów grypopochodnych zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu!



# Grypa może być niebezpieczna, nie lekceważ jej symptomów

### TELEFONY ALARMOWE

Policja .....997  
Straż Pożarna .....998  
Pogotowie Ratunkowe.....999  
Telefon Ratunkowy .....112

### TELEFONY INFORMACYJNE

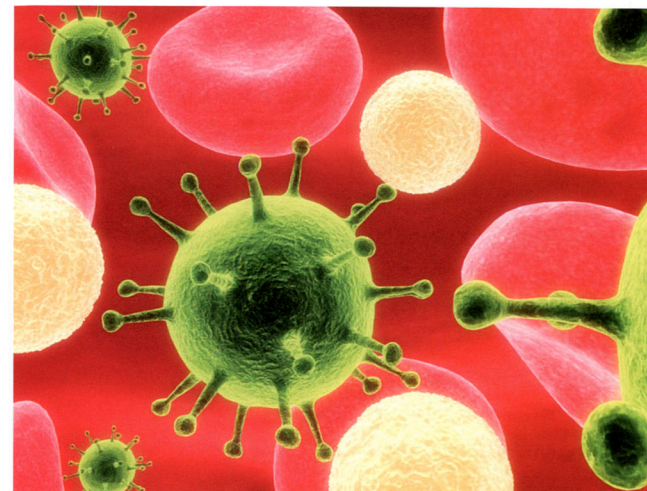
Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna .....0618544802

Dyżurny Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego .....0618549900  
.....0618549910

Wielkopolski Urząd Wojewódzki w Poznaniu  
Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego  
Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Poznaniu

Razem bezpieczniej

## PORADNIK



# GRYPA

(sezonowa, A/H1N1)

## Czy wiesz jak się zachować?



wzk.poznan.uw.gov.pl  
e-mail: zk@poznan.uw.gov.pl

wssepoznan.pis.gov.pl



## WIADOMOŚCI OGÓLNE

Grypa świń jest zakaźną chorobą układu oddechowego świń wywołaną przez wirus grypy typu A.

Wirus grypy świń typu A/H1N1 został wyizolowany po raz pierwszy u świń w 1930 roku.

Do tej pory dochodziło do sporadycznych przypadków zakażeń na skutek bezpośredniego kontaktu z chorymi zwierzętami. W chwili obecnej stwierdzono udokumentowane przypadki przeniesienia grypy świń z człowieka na człowieka.

## SZCZEPIENIE

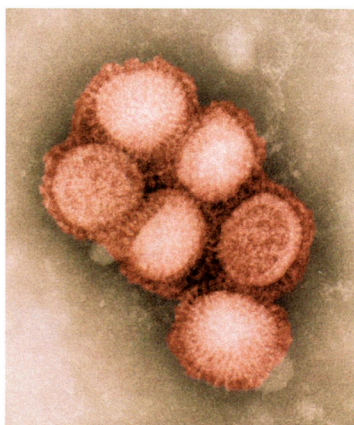
Wirus A(H1N1) jest zupełnie nową odmianą powstałą z połączenia wirusów grypy świń, ptaków i ludzi. Obecnie nie ma szczepionki przeciwko nowej odmianie grypy.

Szczepionka przeciwko sezonowej grypie nie zapewnia ochrony przed zakażeniem wirusem nowej grypy A(H1N1), dlatego tak ważne są działania zapobiegawcze, czyli takie, które zmniejszają ryzyko zachorowania.

Szczepienia przeciwko grypie sezonowej są jednak zalecane, ponieważ zapobiegają jednoczesnemu zakażeniu organizmu wirusem grypy sezonowej i wirusem A/H1N1, co może uchronić przed powstaniem kolejnych mutacji wirusów grypy.

## ZAKAŻENIE

Zakażenie nową grypą, podobnie jak grypą sezonową odbywa się drogą powietrzną i kropelkową (np. kichanie). Do zakażenia może dojść również przez dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie dotykanie śluzówki osoby zdrowej (oczu, nosa, ust). Wirus A/H1N1 może żyć nawet 2 godziny na takich powierzchniach jak chusteczki, klamki, biurka, klawiatura od komputera.



## OBJAWY NOWEJ GRYPY A(H1N1) SĄ PODOBNE JAK GRYPY SEZONOWEJ:

- » gorączka,
- » kaszel,
- » ból gardła,
- » katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem,
- » bóle mięśniowe i stawowe,
- » ból głowy,
- » dreszcze,
- » mogą występować wymioty i biegunka.



**Należy pamiętać, że w szkole kontakty między uczniami są bardzo bliskie, zatem choroby szerzące się drogą kropelkową mogą przenosić się szczególnie łatwo!**

## Co mogą zrobić rodzice, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo szerzenia się zakażeń?

- » obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne, w razie konieczności zgłosić się do lekarza rodzinnego,
- » zatrzymać chore dziecko w domu i skonsultować z lekarzem (rodzinnym, pediatrą),
- » często myć dłonie oraz pokazać dziecku jak należy to robić,
- » zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, którą po użyciu należy wyrzucić, a ręce umyć wodą z mydłem,
- » nie zabierać dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni,
- » zadbać o to, by dziecko zawsze miało przy sobie chusteczkę do nosa,
- » spędzać z dziećmi aktywnie czas na świeżym powietrzu,
- » osoby zdrowe powinny stosować maski zakrywające nos i usta podczas opieki nad osobą chorą,
- » wietrzyć pomieszczenia, w których przebywają domownicy.

## Co powinien zrobić personel szkoły dla ochrony uczniów i pracowników?



- » zorganizować dla uczniów oraz dla rodziców szkolenie z zakresu zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem nowej grypy A(H1N1),
- » obserwować dzieci i młodzież wykazującą objawy grypopodobne takie jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, w niektórych przypadkach biegunka,
- » w przypadku stwierdzenia takich objawów u ucznia w szkole należy natychmiast umieścić go w pomieszczeniu odosobnionym, poinformować rodziców lub opiekunów o zaobserwowanych objawach celem konsultacji z lekarzem rodzinnym lub pediatrą,
- » jeśli uczeń z objawami grypy ma powód wejścia do pomieszczenia z innymi ludźmi, winien zakryć nos i usta chusteczką jednorazową lub płatkami ligniny, albo założyć maseczkę ochronną,
- » zadbać o ciągły dostęp do środków higienicznych w toaletach,
- » często wietrzyć pomieszczenia w których przebywają dzieci i organizować jak najwięcej pobytu uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego,
- » monitorować strony internetowe Państwowej Inspekcji Sanitarnej [www.pis.gov.pl](http://www.pis.gov.pl) oraz Państwowego Zakładu Higieny [www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl) celem uzyskania bieżących informacji.