



## **Grypa sezonowa oraz nowa odmiana grypy H1N1 (świńska)**

## **FAKTY**

### **Czym jest grypa?**

Grypa to choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem grypy. Grypa sezonowa oraz nowa odmiana H1N1 to wirusy, które mogą wywołać zarówno łagodną jak i ostrą chorobę. Grypa zazwyczaj pojawia się nagle.

### **Jak rozprzestrzenia się grypa?**

Wirus grypy sezonowej oraz grypy typu H1N1 (świńska) przenosi się:

- między ludźmi przez kaszel lub kichanie; lub
- gdy osoba dotknie zakażonego przez wirus obszaru, po czym dotknie również swoich oczu, nosa, czy buzi.

### **Czego dotyczy lęk przed nowym typem grypy H1N1?**

Zarówno wirus sezonowej grypy jak i tej typu H1N1 powodują zachorowania wśród ludzi, jednak wirus H1N1 jest NOWY, co oznacza, że człowiek nie jest na niego naturalnie uodporniony. W przeciwieństwie do grypy sezonowej, wirus grypy typu H1N1 atakuje więcej ludzi poniżej 25 roku życia.

### **Czy będę w stanie rozróżnić na jaką odmianę grypy choruję?**

Nie, nie będziesz w stanie rozróżnić czy zachorowałeś na grypę sezonową czy typu H1N1, ponieważ objawy obu odmian choroby są podobne. Najczęstszymi symptomami grypy są gorączka, kaszel lub ból gardła. Do innych należą: ból głowy, skrajne zmęczenie, katar i zatłakany nos, jak również, często pojawiające się wśród dzieci, wymioty lub biegunka.

### **Jak mam chronić siebie i swoją rodzinę przed grypą sezonową i typu H1N1?**

- Zaszczep się przeciwko sezonowej grypie. Zaleca się, aby każdy jak najszybciej skorzystał ze szczepionki przeciwko sezonowej grypie.
- Zaplanuj szczepienie przeciwko grypie typu H1N1, jeśli ty lub członek twojej rodziny jesteście w grupie podwyższonego ryzyka. Zobacz tabelkę na stronie 2 dla obecnych grup podwyższonego ryzyka. Podane informacje mogą ulec zmianie w zależności od ilości dostępnych szczepionek.
- Codziennie staraj się zapobiec i kontrolować rozprzestrzenianie się bakterii grypy.
  - Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które są chore.
  - Podczas kaszlu i kichania zakrywaj buzię i nos za pomocą chusteczki, łokcia czy górnej części ramienia.
  - Myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez 20 sekund jak najczęściej. Używaj środków do mycia rąk na bazie alkoholu jeśli nie masz możliwości umycia rąk. Pomagaj dzieciom myć ręce.
- Zmniejszaj rozprzestrzenianie się bakterii w domu poprzez wykonywanie codziennych czynności temu zapobiegających i kontrolujących, izolując osobę(y) chorą(e) od innych, oraz dokładnie sprzątając urządzenia gospodarstwa domowego i wyrzucając śmieci. Zobacz arkusz informacyjny CCDPH: Zmniejszaj rozprzestrzenianie się bakterii w domu.)

## Jaka jest różnica pomiędzy szczepieniami przeciwko grypie sezonowej a grypie typu H1N1?

	Sezonowa szczepienie przeciwko grypie	Typu H1N1 szczepienie przeciwko grypie
<b>Grupy podwyższonego ryzyka, które powinny się zaszczepić</b>	<p>WSZYSCY, a w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dzieci w wieku od 6 miesięcy do 18 lat i dorośli powyżej 50. roku życia</li> <li>• Kobiety w ciąży</li> <li>• Osoby mieszkające lub opiekujące się niemowlęciem lub osobami starszymi.</li> <li>• Personel służby zdrowia.</li> <li>• Osoby z przewlekłymi schorzeniami lub osłabionym układem odpornościowym.</li> <li>• Osoby poniżej 18. roku życia, stosujące długotrwałe leczenie aspiryną.</li> <li>• Osoby przebywające w ośrodkach opieki długotrwałej, lub domach opieki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kobiety w ciąży</li> <li>• Osoby mieszkające lub opiekujące się niemowlęciem poniżej 6. miesiąca życia.</li> <li>• Personel służby zdrowia i pogotowia.</li> <li>• Osoby pomiędzy 6. miesiącem a 24. rokiem życia.</li> <li>• Osoby pomiędzy 25. a 64. rokiem życia, cierpiące na przewlekłe schorzenia.</li> </ul>
<b>Dokąd udać się po szczepionkę w obszarach podmiejskich Cook County?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przychodnia lekarska/ lekarz.</li> <li>• Sklepy spożywcze/ apteki (jeśli 14 lat lub starszy)</li> <li>• Gminne przychodnie zajmujące się grypą. Odwołaj się do ulotki CCDPH o szczepieniu przeciwko grypie.</li> </ul>	<p>Zapytaj w swojej przychodni/ swojego lekarza lub CCDPH czy ty lub członek twojej rodziny powinniście się zaszczepić i dokąd macie się udać. Odwołaj się do ulotki CCDPH o szczepieniu przeciwko grypie.</p>

## Co ja lub członek mojej rodziny powinniśmy zrobić w przypadku zachorowania na grypę?

Jeżeli masz gorączkę (38°C lub więcej) POŁĄCZONĄ z kaszlem, bólem gardła, LUB katarą i zatkanym nosem ORAZ

JEŚLI:	POWINIENIŚ:
<b><u>Nie jesteś w grupie wysokiego ryzyka</u></b> zachorowań na ciężką chorobę spowodowaną grypą	<p><b><u>ZOSTAĆ W DOMU</u></b> aż gorączka całkowicie spadnie bez przyjmowania leków przez 24 godziny.</p> <p><b>Ostrzeżenie!</b> Jeśli opiekujesz się chorym dzieckiem lub nastolatkiem, NIE podawaj mu aspiryny, ponieważ może to wywołać rzadką lecz groźną chorobę zwaną zespołem Reye'a.</p>
<b><u>Jesteś w grupie wysokiego ryzyka</u></b> zachorowań na ciężką chorobę spowodowaną grypą*	<b><u>ZADZWOŃ DO LEKARZA</u></b> aby dowiedzieć się czy ty lub członek twojej rodziny potrzebujecie przyjmować leki.
<b><u>Masz poważne objawy</u></b> takie jak trudności z oddychaniem.	<b><u>ZGŁOSIĆ SIĘ NATYCHMIAST DO SZPITALA</u></b> Dzwoniąc na pogotowie pod 911 powiedz, że możesz mieć ciężką grypę.

\* Osoby w grupie wysokiego ryzyka: Dzieci poniżej 5 roku życia. Kobiety w ciąży. Osoby starsze powyżej 65 roku życia. Osoby z cukrzycą, astmą (lub innymi chorobami płuc), chorobami serca, wątroby lub nerek. Osoby poniżej 18 roku życia, stosujące długotrwałe leczenie aspiryną. Osoby z chorobami osłabiającymi układ odpornościowy, takimi jak rak czy wirus HIV.

## Czy istnieją leki na grypę?

Tak. Leki przeciwwirusowe są sprzedawane na receptę. Przeciwdziałają grypie poprzez zahamowanie wirusa przed reprodukcją w organizmie. Porozmawiaj z lekarzem na temat leczenia przeciwko grypie.