

wynosi 0,1–0,5% (tzn. umiera 1–5 na 1000 osób, które zachorowały), przy czym 90% zgonów występuje u osób po 60 r.ż.

Tak jak w przypadku innych chorób wywoływanych przez wirusy antybiotyki są nieskuteczne i leczenie jest głównie objawowe. Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych. U małych dzieci niezwykle istotne jest nawadnianie i obniżanie gorączki, która może 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 (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 szczepcy wirusa, krążące w danym sezonie.

Osoby, u których występuje jeden lub więcej z poniższych 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 środkiem 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.



Państwowa Inspekcja Sanitarna w Szczecinku

PRZYPOMINA !

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 z lekarzem.

Z poważaniem

P A Ń S T W O W Y
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinku

mgr Barbara Szysz