



PAŃSTWOWY
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinku
~~Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinku~~

Szczecinek, dnia 14.01.2016r.

PS-N-PZ 4811-17/1/16

Panie/Panowie

wg rozdzielnika

Zima i wiosna wiąże się ze zmienną pogodą, deszczem oraz dużymi różnicami temperatur w ciągu dnia. Te wszystkie czynniki obniżają odporność i wystawiają nas na ataki wirusów oraz bakterii. Najszybciej rozwijają się w tym czasie zakażenia dróg oddechowych, w tym wiele infekcji bakteryjnych oraz grypa. Najczęstszą przyczyną infekcji układu oddechowego są **wirusy**. Są odpowiedzialne za prawie 90% chorób dróg oddechowych. Przenoszą się drogą kropelkową dlatego bardzo często zdarza się, że jedna chora osoba w domu zaraża wszystkich innych. Infekcje wirusowe rozwijają się zazwyczaj w ciągu 2-6 dni i objawiają się katarą, kaszlem, czasami niezbyt wysoką gorączką, ogólnie złym samopoczuciem.

Mogą się pojawić także dolegliwości spoza **układu oddechowego**, np. bóle kostno-stawowe. Jeden wirus może wywoływać różne objawy u różnych osób – zależne od stanu układu odpornościowego. Taki typ choroby nie wymaga leczenia antybiotykiem, najlepiej zadziała spędzenie kilku dni w łóżku, ewentualnie leki przeciwgorączkowe oraz leki na kaszel. Choroba po kilku dniach powinna minąć. Wirusowe infekcje dróg oddechowych mogą się ujawniać pod postacią choroby gardła, infekcji kataralnej czy nawet zapalenia oskrzeli.

Jednym z rodzajów wirusowej infekcji układu oddechowego jest **grypa**. U większości osób jej przebieg nie różni się od przebiegu innych infekcji wirusowych. Jednak wirus ten może być szczególnie groźny dla osób starszych a także tych z obniżoną odpornością. Dlatego osoby z grupy ryzyka powinny szczepić się na grypę przed tzw. sezonem grypowym czyli jesienią. Grypa zazwyczaj rozwija się bardzo szybko, objawy jej są gwałtowne, ale krótkotrwałe. Może wystąpić wysoka gorączka oraz silne bóle mięśni i stawów.

Największym niebezpieczeństwem nie jest samo zachorowanie na grypę, ale ewentualne powikłania po niej, włączając zapalenie mięśni sercowego, nerwów obwodowych a także opon mózgowo-rdzeniowych. Osoby, dla których grypa jest szczególnie niebezpieczna, powinny, oprócz szczepienia się, unikać dużych skupisk ludzi, gdyż jest ona bardzo zaraźliwa.

Okres jesienno-wiosenny - zimowy to także sezon zwiększonego zachorowania na **infekcje bakteryjne**. Jedną z najpopularniejszych, zwłaszcza wśród dzieci, jest angina czyli ostre zapalenie migdałków podniebiennych oraz błony śluzowej gardła. Angina jest wywołana