



Szczecinek, dnia 21.02.2019r.

PS-N-PZ 4811-17/1/19

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 –wiosenno - 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 przez bakterię z grupy paciorkowców. Choroba objawia się silnym bólem gardła, nasilającym się przy polykaniu, wysoką gorączką, ogólnie złym samopoczuciem a czasami także bólami kostno-stawowymi. Podczas badania lekarskiego lekarz może zaobserwować u pacjenta znacznie powiększone, zaczerwienione migdałki podniebienne z ropnymi nalotami – obraz ten jest bardzo charakterystyczny. Nieleczona angina może skutkować poważnymi powikłaniami miejscowymi jak powstanie ropnia w gardle czy powikłaniami odległymi jak choroba reumatyczna albo zapalenie nerek.

Kiedy nadchodzi jesień i zima dzieci coraz krócej przebywają na świeżym powietrzu, coraz więcej czasu spędzają w czasami zadymionych i ciasnych mieszkaniach, które odwiedzają zakatarzeni i kaszlący





o tej porze roku ludzie. Dieta staje się uboższa w zawierające witaminy owoce i warzywa. Dzieci narażone są na znaczne różnice temperatur. Wszystkie te czynniki sprzyjają występowaniu pospolitych o tej porze roku infekcji dróg oddechowych. Są to choroby zakaźne, w 80-90% wywoływane przez wirusy. Zakażenie bakteryjne rzadko występuje jako pierwotne, częściej zaś jako wtórne do zakażenia wirusowego. Wirus osłabia i uszkadza błony śluzowe dróg oddechowych, ułatwiając bakteriom wnikanie do organizmu.

**Wirusy są przyczyną 70-80% wszystkich zapaleń gardła.** Jeżeli nagłemu bólowi gardła towarzyszy wysoka temperatura z utrudnionym połykaniem, wymioty z objawami ogólnymi musimy pomyśleć o bakteryjnym zapaleniu gardła. Na śluzówkach gardła widać wówczas ropny nalot. Wirusowe zapalenie gardła leczymy lekami objawowymi. W przypadku bakteryjnego zapalenia gardła lekarz zaleca antybiotyki.

Pomocy lekarskiej szukamy w przypadku:

- Bardzo nasilonych objawów ogólnych (wysoka gorączka, nasilone wymioty, uciążliwy ból głowy, osłabienie).
- Braku poprawy po trzech dniach leczenia objawowego.
- Pojawienia się wysokiej gorączki w trakcie trwającej infekcji wirusowej.
- Utrzymującego się bardzo złego samopoczucia.
- Braku reakcji na leki przeciwgorączkowe.
- Utrudnionego oddychania i wysiłku przy oddychaniu, duszności.
- Szczekającego kaszlu i świstu krtaniowego (w takiej sytuacji należy szczególnie pilnie skontaktować się z lekarzem, a przy znacznych trudnościach z oddechem należy wezwać pogotowie).
- Po zastosowaniu leków objawowych istnieje konieczność ponownego przebadania dziecka przez lekarza, w drugiej lub trzeciej dobie trwania choroby, celem wykluczenia lub potwierdzenia powikłań.

**Jak uniknąć grypy u dzieci**

- **należy dbać o kondycję dziecka** (spacery, zachęcanie do sportu);
- **zadbać o wypoczynek dziecka** (wysypianie, czas wolny);
- **należy ubierać dziecko właściwie do pogody** (unikać wyziębienia, przegrzania);
- **należy zapewnić właściwą dietę** (unikanie słodczy i przekarmiania, warzywa i owoce bogate w witaminy, odpowiednia ilość białka);
- **należy utrzymywać odpowiedni mikroklimat w mieszkaniu** (temperatura, nawilżenie powietrza);
- **unikać kontaktu z osobami chorymi na infekcje dróg oddechowych** (w „sezonie infekcyjnym” unikać zbiorowisk ludzkich);
- **unikać palenia papierosów** w pomieszczeniach dostępnych dla dzieci;
- **hartować dziecko** (wietrzenie, spacer, przyzwyczajanie do niskich temperatur).

Grypa jest chorobą zakaźną, którą wywołują wirusy. Wirusy grypy ulegają częstym zmianom genetycznym (tzw. mutacje), co powoduje, że w każdym sezonie wiele osób może zachorować na grypę. Wirusy przenoszą się między osobami chorymi a zdrowymi. Grypa nie jest "zwykłym przeziębieniem", ponieważ wirusy grypy są znacznie bardziej niebezpieczne, a konsekwencje grypy mogą być o wiele groźniejsze. Dla niektórych osób, szczególnie z przewlekłymi chorobami serca, płuc czy cukrzycą,



grypa może stanowić zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Dlatego nie należy grypy lekceważyć. Jednocześnie warto podkreślić, że grypa jest chorobą, przeciw której istnieją skuteczne sposoby ochrony.

Zarażenie grypą następuje drogą kropelkową. Gdy osoba chora na grypę mówi, kaszle lub kicha wydalą niewielkie kropelki śliny razem z wirusem, które trafiają do dróg oddechowych innych osób. W ten sposób wirus dostaje się do organizmu, a potem zaczyna się rozwijać i powoduje grypę.

Zarażenie może również nastąpić poprzez kontakt bezpośredni. Jeśli chora osoba na grypę dotyka swoich ust lub nosa, np. podczas oczyszczania nosa chusteczką, na rękach pozostają jej mikroskopijne ślady śluzu wraz z wirusem. Dotknięcie tą ręką innej osoby powoduje przekazanie wirusów, a następnie ich rozsiew podczas dotykania ust i nosa np. podczas ziewania. Osoba chora na grypę zaraża inne osoby już na 2-3 dni przed wystąpieniem objawów grypy, zaraża także w trakcie występowania objawów ostrej choroby, oraz około 3-5 dni po ich ustąpieniu.

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 dezynfekującym 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. W załączeniu przekazujemy wersję elektroniczną w ulotki, którą można wydrukować i rozpowszechnić a w celach edukacyjnych zaprezentować w widocznym miejscu.

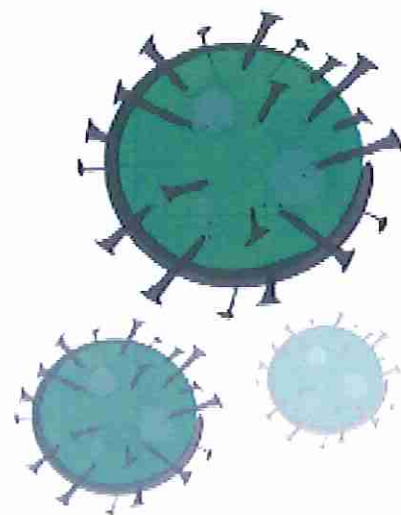
Z poważaniem

Państwowy  
Powiatowy Inspektor Sanitarny  
w Szczecinku  
*mgr Wiesława Kuliś*





# Grypa czy przeziębienie?



## OBJAWY



**początek**

choroba rozpoczyna się **gwałtownie**



**gorączka**

wysoka **gorączka** (do 39°C),  
dreszcze



**ból gardła**

**rzadki** lub nie występuje



**katar**

**rzadki** lub nie występuje



**kaszel**

**suchy, męczący**, ból w klatce  
piersiowej oraz duszności



**ból głowy**

występuje **prawie zawsze**



**bóle mięśni**

**bardzo intensywne**,  
dreszcze



**powikłania**

**wielonarządowe**  
(np. zapalenie płuc,  
zapalenie oskrzeli, zapalenie  
mięśnia sercowego,  
niewydolność oddechowa)

## PRZEZIĘBIENIE

**stopniowo nasilające się**  
objawy

**stan podgorączkowy**,  
najczęściej poniżej 38°C

jeden z **pierwszych**  
**objawów**, chrypa

**częsty objaw**, zatkany nos

**mokry**

rzadko, często - **ból zatok**

nie występują  
lub są **mniej nasilone**

**rzadko**, ew. wtórne  
zakażenia bakteryjne

