

Ten materiał stanowi propozycję Krajowego Konsultanta ds. Epidemiologii.  
Nie jest on dokumentem obowiązującym prawnie.

## **Nowa grypa A(H1N1)**

### **Propozycja zaleceń dla osób zamieszkujących wspólnie w jednym mieszkaniu**

Ogłoszenie przez WHO fazy pandemicznej nowej grypy A(H1N1) uzasadnia wzmożoną ostrożność i przygotowanie środków zapobiegawczych mających na celu zmniejszenie szybkości szerzenia się zakażeń w społeczeństwie.

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

W około 25-30% przypadków nowej grypy mogą występować wymioty i biegunka. Podobnie jak w grypie sezonowej część zachorowań przebiega ciężko, a nawet może zakończyć się śmiercią.

Szerzenie się nowej grypy, podobnie jak grypy sezonowej, odbywa się drogą powietrzną i kropelkową. Możliwe jest też przenoszenie się zakażeń przez dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie przenoszenie na śluzówki osoby zdrowej.

Grypa jest chorobą, która jest zaraźliwa głównie w okresie objawowym i jej zaraźliwość jest zależna od nasilenia objawów choroby, szczególnie kaszlu i nieżyty nosa. Mieszkanie jest miejscem gdzie kontakty między lokatorami, a szczególnie członkami rodzin mogą być szczególnie bliskie i gdzie choroby szerzące się drogą powietrzną mogą przenosić się bardzo łatwo. Zakażenia nabywane w domu mogą być z kolei przenoszone do zakładów pracy, szkół oraz innych miejsc gromadzenia się ludzi poza domem. Skuteczne zapobieganie szerzeniu się zakażeń dotyczy zachowań w mieszkaniu, a także odpowiedniego postępowania w sytuacjach, w których osoby znajdują się poza nim.

*Co mogą zrobić współlokatorzy mieszkania, aby zapobiec szerzeniu się zachorowań na grypę?*

- Aby zapobiec szerzeniu się zakażeń należy nastawić się na wczesne wykrywanie objawów grypowych, w tym wzrostów temperatury ciała, i nie lekceważyć żadnego z nich.
- Osoba, która ma jeden lub więcej objawów wymienionych powyżej, powinna, w miarę możliwości, ograniczyć bliskie, w tym intymne, kontakty z innymi osobami i niezwłocznie powinna się zgłosić do lekarza.
- Jeżeli, z racji małego nasilenia objawów, lekarz zaleci pozostawanie w czasie choroby w domu, powinno się zapewnić osobie chorej osobny pokój, do którego powinno się wchodzić tylko w celu niezbędnej obsługi chorego, zawsze starając się zakryć nos usta maseczką lub przynajmniej chusteczką jednorazową.

- Jeżeli nie ma w mieszkaniu możliwości zapewnienia osobie chorej osobnego pomieszczenia, należy o tym fakcie poinformować lekarza, który zaleca pozostawanie chorego w domu, aby mógł go uwzględnić w swej decyzji o wskazaniach do hospitalizacji.
- Osoby, które mają w czasie epidemii objawy grypowe, a nie są hospitalizowane, nie powinny opuszczać mieszkania przez siedem dni od wystąpienia objawów, lub o jeden dzień dłużej niż trwają objawy jeśli choroba trwa siedem dni lub dłużej. Szczególnie osoby samotne powinny być zaopatrzone w produkty spożywcze na okres ponadtygodniowy, aby uniknąć konieczności odwiedzania sklepów.

*Specyfika opieki domowej nad dziećmi i młodzieżą szkolną w czasie pandemii grypy.*

- Pierwszym warunkiem zapobiegania zakażeniom wirusem grypy jest pilna obserwacja dzieci pod kątem występowania u nich podanych wyżej objawów chorobowych. Należy pamiętać, że szczególnie u dzieci z nową grypą A(H1N1) często występują objawy ze strony przewodu pokarmowego.
- Przebywanie samotne przez długi okres może stanowić dla dziecka poważne obciążenie psychiczne. Jeżeli zostanie podjęta decyzja o przebywaniu w pokoju z chorym dzieckiem opiekuna, należy pouczyć dziecko o odpowiednim zakrywaniu nosa i ust w czasie kaszlu i zaopatrzyć opiekuna w maseczkę fizelinową. Poza zabiegami sanitarnymi, opiekun powinien pozostawać w możliwie jak największej odległości od chorego dziecka.
- Poważny problem może stanowić dyscyplina i stosowanie się dzieci i młodzieży do zaleceń sanitarno-epidemiologicznych, szczególnie do zakazu gromadzenia się w pomieszczeniach i wspólnych zabaw.

Prof. dr hab. Andrzej Zieliński  
Krajowy Konsultant ds. Epidemiologii