



GRYPA

Grypa jest chorobą zakaźną wywołaną przez wirusy. Do zakażenia dochodzi drogą powietrzno-kropelkową (kichanie, kaszel) oraz poprzez bezpośredni kontakt z wydzielinami z dróg oddechowych osób zakażonych (znajdującymi się na dłoniach lub powierzchniach w otoczeniu chorego)

Główne objawy grypy:

gwałtowny początek, wysoka gorączka, bardzo złe ogólne samopoczucie, dreszcze, silne bóle mięśniowo-stawowe, kaszel oraz nie zawsze: ból gardła, katar, wymioty, biegunka

Zapobieganie polega przede wszystkim na:

- **częstym i dokładnym myciu rąk ciepłą wodą i mydłem**
- **zasłanianiu ust i nosa chusteczką higieniczną podczas kichania i kaszlu; chusteczkę po jednorazowym użyciu należy wyrzucić do kosza**
- **unikaniu dotykania rękoma oczu, nosa, ust**
- **ograniczeniu bliskiego kontaktu z osobami, które mają objawy grypopodobne**
- **unikaniu podawania rąk, całowania się przy powitaniu**
- **odpowiednim ubieraniu się (noszeniu nakrycia głowy, ciepłego i nieprzemakalnego obuwia, nie przegrzewaniu się)**
- **częstym wietrzeniu pomieszczeń**

UWAGA!

Grypy nie należy lekceważyć; często występują groźne dla zdrowia powikłania. W przypadku wystąpienia objawów grypowych należy skontaktować się z lekarzem, pozostać w domu i zastosować się ściśle do zaleceń lekarza.