

Czym jest grypa?

Grypa to zakaźna choroba układu oddechowego dzieląca się na dwa główne typy, A i B, wywoływana przez wirusy grypy atakujące nos, gardło i płuca.

Jakie są objawy?

Objawy grypy obejmują: gorączkę, dreszcze, kaszel, ból gardła, katar lub zatkany nos, bóle mięśni lub ciała, ból głowy, zmęczenie (wyczerpanie), wymioty i biegunkę.

Jak długo trwa grypa?

Objawy grypy pojawiają się średnio od 1 do 4 dni po kontakcie z wirusem. Zazwyczaj utrzymują się 3–7 dni.

W jaki sposób przenosi się grypa?

Grypa przenosi się przez mikroskopijne **kropelki** rozpylane w powietrzu, gdy osoby chore na grypę kaszlą, kichają lub mówią, dostające się do ust i nosów osób znajdujących się w pobliżu. Rzadziej można zarazić się grypą przed dotknięciem powierzchni lub przedmiotu, na którym znajduje się wirus grypy, a następnie dotknięciem ust, nosa lub oczu.

Kto jest narażony na zakażenie grypą?

Każdy może złapać grypę, ale największe ryzyko poważnych powikłań występuje u dorosłych powyżej 65. roku życia, kobiet w ciąży, dzieci poniżej 5. roku życia, szczególnie u dzieci poniżej 2. roku życia, dorosłych z chorobami przewlekłymi, osób z niepełnosprawnością, mniejszości rasowych i etnicznych oraz osób z obniżoną odpornością.

Jakie są dostępne środki zapobiegawcze i rozwiązania?

Najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka zachorowania na grypę i wystąpienia powikłań jest coroczne szczepienie. Szczepionka przeciw grypie jest zalecana dla wszystkich osób od 6. miesiąca życia. Gdy jednak już dojdzie do zarażenia, leki antywirusowe mogą pomóc zwalczać objawy i zapobiegać powikłaniom, takim jak zapalenie płuc, przy odpowiednio wczesnym rozpoczęciu leczenia.

Co powinny zrobić szkoły?

Namawiać do przestrzegania zasad higieny, w tym:

- Dokładnego mycia rąk wodą z mydłem lub używania środka dezynfekującego na bazie alkoholu, jeśli woda z mydłem jest niedostępna. Namawiać do mycia rąk po kaszleniu, kichaniu i wydmuchiowaniu nosa.



- Unikania dotykania oczu, nosa i ust brudnymi rękami.
- Noszenia rękawiczek, gdy zachodzi konieczność dotknięcia wydzielin dróg oddechowych lub przedmiotów skażonych wydzielinami dróg oddechowych pacjenta.
- Dezynfekowania często dotykanych powierzchni i przedmiotów, takich jak zabawki i klamki.
- Unikania bliskich kontaktów fizycznych po zachorowaniu poprzez:
 - Pozostanie w domu na czas choroby.
 - Unikanie przytulania, całowania lub ściskania dłoni.
 - Oddalanie się od innych przed kaszleniem czy kichaniem.
- Kaszlenia i kichania w chusteczkę, którą następnie trzeba wyrzucić, lub kaszlenia i kichania w rękaw, zasłaniając przy tym całkowicie usta i nos.

Jakie są zalecenia co do izolacji?

Osoby chore na grypę powinny być odizolowane ze żłobka lub szkoły, dopóki nie przejdzie im gorączka na 24 godziny.

W celu uzyskania dodatkowych informacji proszę odwiedzić stronę [CDC's Key Facts About Seasonal Flu Vaccine](#) lub [CDC Flu Season](#)

