

**Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego dotycząca sezonu grypowego 2016/2017**

**Grypa to ostre wirusowe zakażenie górnych dróg oddechowych**, wywoływane przez wirusy grypy. Przyczyną corocznych, sezonowych wzrostów zachorowań na grypę w okresie jesienno-zimowym są wirusy grypy typu A i B. Grypa powoduje zachorowania w każdej grupie wiekowej (Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że rocznie dotyczyć może 5% - 10% dorosłych i 20% - 30% dzieci). Na całym świecie, szacuje się, że corocznie zachorowania na grypę są przyczyną około 3 do 5 milionów przypadków ciężkich powikłań pogrypowych, a około 250 000 do 500 000 zgonów, równocześnie jednak dostępne są skuteczne szczepienia ochronne przeciw grypie.

W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku, przy czym szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem. Rejestruje się wtedy od kilkuset do kilku milionów zachorowań na grypę i choroby grypopodobne.

Grypa przenosi się z osoby na osobę drogą kropelkową podczas kichania, kaszlu lub w wyniku bezpośredniego kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych zakażonych osób. Osoby, u których występuje jeden lub więcej z opisanych objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśni, ból gardła, katar, dreszcze, poczucie ogólnego rozbicia - mogą być chore na grypę.

**Objawy grypy są niecharakterystyczne, lecz najczęstsze dotyczą nagłego występowania**:

* **objawów ogólnych** - wysokiej gorączki, dreszczy, bólów mięśni, bólów głowy (najczęściej okolicy czołowej i zagałkowy), uczucia rozbicia i osłabienia, złego ogólnego samopoczucia;
* **objawów ze strony układu oddechowego** - suchego kaszlu, bólu gardła i katarem (zwykle o niedużym nasileniu).

**W przypadku podejrzenia lub rozpoznania grypy nie idź do pracy!**

**Zostań w domu do czasu ustąpienia objawów!**

U małych dzieci obraz kliniczny może być całkowicie niecharakterystyczny - obejmować zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

Choroba zwykle ustępuje samoistnie po 3-7 dniach, ale kaszel, zmęczenie i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać do ok. 2 tyg.

**Najczęstsze powikłania grypy to zapalenia ucha środkowego oraz angina paciorkowcowa.** Grypa może prowadzić również do ciężkich powikłań i hospitalizacji - najczęstsze to zapalenie płuc, do rzadszych należą zapalenie mięśnia sercowego, mózgu i opon mózgowych i inne, które zdarzają się u dzieci poniżej 2 roku życia, dorosłych w wieku 65 lat lub starszych, kobiet w ciąży oraz osób przewlekle chorych. Śmiertelność grypy sezonowej wynosi 0,1-0,5% (tzn. umiera 1-5 na 1000 osób, które zachorowały), przy czym 90% zgonów występuje u osób po 60 r.ż. Tak jak w przypadku innych chorób wywoływanych przez wirusy antybiotyki są nieskuteczne i leczenie jest głównie objawowe.

#### Nie lekceważ grypy! Chroń siebie i innych:

* zaszczep się i swoich najbliższych przeciw grypie,
* przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową;
* jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem;
* poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel lub płyn do rąk albo zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu;
* w miejscach publicznych, środkach transportu unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia;
* unikaj masowych zgromadzeń, bliskiego kontaktu „twarzą w twarz” z innymi ludźmi w transporcie publicznym;
* zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń;
* przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła lub duszność zgłoś się do lekarza.

**Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych -** **uwaga: u dzieci poniżej 16 r.ż. nie należy stosować salicylanów**.

U małych dzieci niezwykle istotne jest nawadnianie i obniżanie gorączki, która może doprowadzić do wystąpienia drgawek gorączkowych. W przypadku osób należących do grup ryzyka lekarz może zadecydować o zastosowaniu leków antywirusowych.

Początek formularza

Dół formularza

 Należy jednak podkreślić, iż **najskuteczniejszą metodą uniknięcia zachorowania** i związanych z nim powikłań **jest profilaktyka pod postacią corocznego szczepienia** poprzedzającego sezon zachorowań na grypę.

W Polsce coroczne szczepienia są zalecane przez ekspertów wszystkim osobom powyżej 6 miesiąca życia, a w szczególności:

* osobom chorym na choroby przewlekłe;
* zdrowym dzieciom w wieku od 6 miesiąca życia do 18 roku
* osobom w wieku powyżej 55 lat;
* pracownikom ochrony zdrowia oraz placówek zapewniających opiekę osobom chorym i niepełnosprawnym;
* pracownikom wykonującym zawody wymagające ciągłego kontaktu z ludźmi.

Kwalifikację osoby do szczepienia przeprowadza lekarz, a samo szczepienie może być wykonywane wyłącznie przez lekarza lub pielęgniarkę. Ze względu na zmienność antygenową grypy konieczne jest coroczne ponawianie szczepienia, aby chronić się przed nowymi szczepami wirusa.

**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 dezynfekującymi na bazie alkoholu, zmniejsza ryzyko zakażenia przenoszonego przez ręce zanieczyszczone wirusami grypy.

3. Unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi.

4. W przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywania 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.



*Opracowano w Departamencie Zapobiegania oraz Zwalczania Zakażeń i Chorób Zakaźnych u Ludzi GIS na podstawie materiałów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).*

*Szczegółowe informacje dotyczące grypy sezonowej w Europie dostępne są na stronach internetowych Światowej Organizacji Zdrowia oraz Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób a także w zakładce grypa sezonowa.*

*(Źródła danych: powiatowe i wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne, Główny Inspektorat Sanitarny, Zakład Epidemiologii oraz Krajowy Ośrodek ds. Grypy w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego – Państwowym Zakładzie Higieny).*