

PROFILAKTYKA GRYPY

W okresie zwiększonej zachorowalności na grypę, należy szczególnie pamiętać o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak też prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem.

Grypa sezonowa jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami. Pamiętać należy, że wirusy grypy (w tym również wirus A(H1N1)v) poza organizmem żywym mogą przetrwać jedynie kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny jest dla niej gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła, ból głowy, kaszel, ogólne osłabienie i katar. U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

Nowa grypa A(H1N1)v jest chorobą układu oddechowego, która przenosi się również drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne objawy jak grypa sezonowa.

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi osobami mającymi wpływ na zachowania dzieci. Pełniąc taką rolę powinni zapewnić im ogólną edukację zdrowotną. Dlatego też zaangażowanie rodziców w przekazywanie informacji dzieciom na temat profilaktyki grypy jest zasadnicze. To na nich spoczywa obowiązek, aby informacja dotarła do dzieci w sposób budzący zaufanie.

Wskazania dotyczące zaangażowania rodziców:

- Szczególnie u małych dzieci osobisty przykład rodziców ma wpływ na przyswajanie przekazów dotyczących zapobiegania grypie;
- Rodzice powinni posiadać podstawowe informacje i zalecenia oraz aktywnie stosować je w życiu codziennym;
- Źródłem wiedzy dla rodziców mogą być spotkania edukacyjne w przedszkolu, informacje przekazywane przez lekarzy podczas wizyt w zakładach opieki zdrowotnej oraz listy, ulotki przekazywane rodzicom z informacjami i poradami na temat zapobiegania grypie.

Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia

- 1. Odpowiedni ubiór.** Dzieci powinny być ubierane odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia (okolice nerek). A także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.
- 2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały.** W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego na skórę. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Należy pić dużo wody, a także mleka i napojów mlecznych.

3. **Aktywność fizyczna i zabawa.** Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Należy zachęcać dzieci do jak najczęstszej aktywności fizycznej.
4. **Sen i odpoczynek.** Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia sił organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wywietrżonym wcześniej pomieszczeniu.
5. **Higiena.** Należy utrzymać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ważne jest również systematyczne wietrzenie pościeli. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny.

Profilaktyka grypy w domu – należy:

- Obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne. W przypadku wystąpienia objawów u domowników należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym i pozostać w domu;
- Myć ręce mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą przez 20-30 sekund, także między palcami; pokazać małym dzieciom jak należy to robić;
- Zadbać, by dziecko zawsze miało przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne do nosa;
- Zaskłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednorazowym użyciu;
- W przypadku braku jednorazowych chusteczek kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłonie;
- Unikać przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne;
- Spędzać z dzieckiem aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu;
- Wietrzyć zamknięte pomieszczenia 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;
- Zadbać o porządek w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i łazience.

Działania podczas występowania zachorowań w domu – należy:

- W przypadku zachorowania na gripę pozostać w domu i skontaktować się z lekarzem, o sposobie i czasie leczenia pacjenta zadecyduje lekarz;
- W czasie kaszlu lub kichania zakrywać nos i usta jednorazową chusteczką higieniczną, którą po użyciu należy wyrzucić do kosza, a ręce umyć starannie pod bieżącą wodą z mydłem;
- Unikać dotykania palcami ust, nosa i oczu;
- W rozmowie unikać bliskich kontaktów z rozmówcą;
- Zaniechać uścisków dłoni, pocałunków itp.;
- Poza przedszkolem unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi (typu: kino, centrum handlowe itp.), a w szczególności masowych zgromadzeń;
- Na podstawie informacji otrzymanych w przedszkolu, przestrzegać podstawowych zasad higienicznych nie tylko podczas przebywania w przedszkolu, ale również we wszystkich sytuacjach pozaprzedszkolnych.