

## **Nowy szczep grypy H1N1 (świńska grypa): Fakty dla rodzin z dziećmi w wieku szkolnym.** (Aktualizacja 18/08/09 r.)

### **Czym jest nowa grypa H1N1 (świńska grypa)?**

Nowy szczep grypy H1N1, znany również jako „świńska grypa”, to wirus, którym zarażamy się i możemy zarażać innych poprzez kaszel i kichanie. Człowiek nie może zarażać się wirusem H1N1 od świni lub jedząc mięso wieprzowe.

### **Co robić, jeżeli ktoś z rodziny ma objawy?**

**Zostań w domu**, jeżeli masz objawy grypy: gorączkę ORAZ kaszel i bolące gardło (inne objawy mogą obejmować bóle ciała, wymioty lub biegunkę). CDC zaleca, aby osoby z objawami grypy pozostały w domu co najmniej 24 godziny po ustąpieniu gorączki (100°F [37,8°C]) lub objawów gorączki bez zażywania leków na jej obniżenie, aby nie zarażać innych ludzi wokół siebie. Decyzję o tym, czy pójść do lekarza należy podjąć tak, jak w przypadku wszystkich innych chorób. Nie zwracaj się o pomoc medyczną, jeżeli nie jesteś chory lub masz łagodne objawy, z którymi zwykle nie chodzisz do lekarza. Jeżeli czujesz się na tyle chory, aby pójść do lekarza, najpierw skontaktuj się z nim telefonicznie.

### **Dlaczego w ubiegłym roku szkolnym niektóre szkoły zostały zamknięte w odpowiedzi na wirus?**

Podczas wybuchu zachorowań wiosną 2009 r. uznaliśmy, że rozsądne będzie zamknięcie szkół, w których wystąpiły przypadki wirusa do czasu, aż dowiemy się więcej, na czym polega nowa choroba i jak zapobiegać jej rozprzestrzenianiu się. Zamknięcie szkół dało nam ~~enny~~ czas na zebranie informacji na temat nowego szczepu grypy H1N1 w naszej społeczności i pozwoliło ograniczyć możliwość rozprzestrzeniania się wirusa. Doceniamy poświęcenie, z jakim rodziny i szkoły działały na rzecz ochrony zdrowia społeczności na tych wczesnych etapach wybuchu choroby. Teraz, kiedy dowiedzieliśmy się więcej o wirusie, stwierdziliśmy, że zamykanie szkół w oparciu o możliwe lub potwierdzone przypadki zachorowania nie jest konieczne.

### **Czy szkoły będą nadal zamykane?**

Nie będziemy już zalecać zamykania szkół w oparciu o możliwy lub potwierdzony przypadek nowego wirusa H1N1. Podobnie jak w przypadku grypy sezonowej, szkoły mogą zostać zamknięte, jeżeli zachoruje wielu uczniów lub nauczycieli. Na podstawie tego, czego dowiedzieliśmy się na temat rozprzestrzeniania i stopnia natężenia objawów grypy wywołanej nowym szczepem H1N1, zamykanie szkół nie jest konieczne.

### **Co robić, gdy dziecko zaczyna wykazywać objawy grypy?**

Uczniowie z gorączką, kaszlem i bolącym gardłem lub innymi chorobami układu oddechowego **nie powinni przychodzić do szkoły** co najmniej 24 godziny po ustąpieniu gorączki (100°F [37,8°C]) lub objawów gorączki bez zażywania leków na jej obniżenie.

### **Jak chronić moje dzieci i rodzinę przed infekcją?**

Naucz dzieci:

- **Często myć ręce w ciepłej wodzie z mydłem**, szczególnie po kaszlu lub kichaniu. Jeżeli w pobliżu nie ma wody z mydłem, można użyć środka do mycia rąk na bazie alkoholu.
- **Zasłaniać nos i usta** chusteczką higieniczną, albo ręką przy zgięciu łokcia podczas kaszlu lub kichania.
- **Nie dotykać oczu, nosa, ani ust.** To częsta droga rozsiewania zarazków.
- **Trzymać się z dala od osób chorych.**

### **Gdzie można uzyskać więcej informacji?**

- Witryna internetowa stanu Connecticut poświęcona nowemu szczepowi grypy H1N1 (świńskiej grypy): <http://www.ct.gov/ctfluwatch>
- Strona internetowa Centrum Epidemiologicznego (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): <http://www.cdc.gov/h1n1flu>

† Zalecenia, jak długo należy zatrzymać w domu dziecko z objawami grypy mogą się zmieniać. Najnowsze informacje znaleźć można na stronie [www Connecticut Flu Watch](http://www.ct.gov/ctfluwatch) (adres powyżej).