

**PROSIMY PRZECZYTAĆ NINIEJSZĄ ULOTKĘ I PRZECHOWYWAĆ JĄ W BEZPIECZNYM MIEJSCU. JEŚLI WHO ZMIENI STOPIEŃ ZAGROŻENIA PANDEMIĄ GRYPY A(H1N1) Z POZIOMU 5 NA 6 LUB WZROŚNIE LICZBA ZACHOROWAŃ W IRLANDII, TE INFORMACJE MOGĄ SIĘ OKAZAĆ WAŻNE DLA PAŃSTWA I PAŃSTWA RODZINY.**



**Informacje i porady lekarskie dla obywateli w sprawie grypy A(H1N1)**



## **Informacje na temat grypy A(H1N1)**

**Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) stwierdziła, że obecnie istnieje duże prawdopodobieństwo przerodzenia się grypy A(H1N1) w pandemię.**

**Odgrywają Państwo ważną rolę w zakresie zapobiegania rozprzestrzenianiu się tej choroby.**

Wystarczy tylko kilka prostych czynności, aby ochronić siebie, swoją rodzinę i przyjaciół.

### **CZYM JEST GRYPĄ A(H1N1)?**

Grypa A(H1N1) różni się od zwykłej czy sezonowej grypy, pojawiającej się zimą.

- Szybko rozprzestrzeniła się na całym świecie.
- Może być bardzo zakaźna.
- Może na nią zachorować wiele osób.
- Może wywołać poważniejsze schorzenia niż zwykła grypa.
- Może spowodować więcej zgonów niż zwykła grypa.
- Może się pojawić w kilku falach w odstępach kilku miesięcy, przy czym każda fala może trwać tygodniami lub miesiącami.

### **SKĄD BĘDĘ WIEDZIEĆ, ŻE ZARAZIŁEM SIĘ GRYPĄ A(H1N1)?**

Symptomy tej grypy są identyczne jak w przypadku zwykłej grypy, ale prawdopodobnie wystąpią nagle i mogą mieć ostry przebieg. Mogą być one następujące:

- Temperatura powyżej 38°C oraz niektóre z poniższych symptomów:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Suchy kaszel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ból gardła</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ból głowy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Katar</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Duże osłabienie i zmęczenie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wymioty/biegunka</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ból mięśni i stawów</li></ul>	

Mogą one prowadzić do powikłań, a niektóre z nich mogą być poważne.

**Bezpłatna linia informacyjna 1800 94 11 00**

**[www.hse.ie](http://www.hse.ie)**

## **Zapobieganie**

rozprzestrzenianiu się grypy A(H1N1)

### **CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY ZAPOBIEC ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ GRYPY?**

Jeśli zachorowali Państwo, lub podejrzewają, że mogą zachorować, należy:

- zostać w domu,
- o ile to możliwe, podczas kaszlenia lub kichania zakrywać usta i nos papierową chusteczką – wirus rozprzestrzenia się, gdy zakażona osoba kaszle lub kicha,
- użyć jednej chusteczki tylko raz, a następnie szybko i ostrożnie się jej pozbyć – włożyć do worka i wyrzucić do kosza,
- często myć ręce wodą i mydłem,
- myć powierzchnie twarde takie jak blaty kuchenne, klamki, itp., zwykłym środkiem czyszczącym - wirus może żyć na tych powierzchniach,
- o ile to możliwe, unikać przebywania w dużych skupiskach ludzi,
- przekazać te wskazówki dzieciom i innym osobom.

### **CO POWINIENEM ZROBIĆ, GDY ZACHORUJĘ NA GRYPĘ?**

- Należy skontaktować się z lekarzem lub zadzwonić na linię informacyjną w sprawie grypy, aby uzyskać porady i leki antywirusowe.
- Należy zostać w domu przez 7 dni lub do czasu całkowitego wyzdrowienia.
- Nie należy przyjmować gości.
- Należy brać takie leki jak paracetamol lub ibuprofen, aby złagodzić symptomy choroby.
- Należy pić dużo płynów.

Większość osób z grypą zdrowieje w ciągu kilku dni.

### **GRUPY PODWYŻSZONEGO RYZYKA**

Niektóre osoby są bardziej narażone na wystąpienie powikłań po grypie. Mogą one wymagać dodatkowego leczenia lub kontroli.

Grupa ta obejmują osoby z chorobami serca, przewlekłymi chorobami płuc, cukrzycą i chorobami nerek lub osoby leczące się na nowotwory. Są to także dzieci do lat 3 i kobiety w ciąży.

Gdy tylko pojawią się symptomy grypy, należy skontaktować się z lekarzem lub zadzwonić na linię informacyjną w sprawie grypy.

## **Stwierdzenie zachorowania na grypę A(H1N1)**

### **OSOBY DOROSŁE**

Jeśli podjęli Państwo opisane wcześniej podstawowe środki ostrożności, ale zaczęli się czuć gorzej, lub, jeśli po kilku dniach, nie poczuli się Państwo lepiej, muszą Państwo zasięgnąć dalszej porady lekarza. Należy skontaktować się z lekarzem telefonicznie lub zadzwonić na linię informacyjną w sprawie grypy, jeśli zauważą Państwo następujące objawy:

- Duszność podczas odpoczynku lub niewielkiego wysiłku.
- Bolesne lub trudne oddychanie.
- Kaszel z krwawą plwociną.
- Zawroty głowy, dezorientacja lub zamęt.
- Gorączka utrzymująca się przez 4-5 dni i brak poprawy (lub pogorszenie objawów).
- Poprawa, a potem znowu wysoka gorączka i złe samopoczucie.

### **OPIEKUNOWIE DZIECI**

Jeśli podjęli Państwo opisane wcześniej środki ostrożności, ale dziecko ma nadal poniższe objawy, należy skontaktować się z lekarzem telefonicznie lub zadzwonić na linię informacyjną w sprawie grypy.

- Szybki oddech lub trudności podczas oddychania.
- Niebieskawy odcień skóry.
- Dziecko nie pije wystarczającej ilości płynów.
- Dziecka nie można dobudzić lub nie ma z nim kontaktu.
- Dziecko jest drażliwe i nie chce być dotykane.
- Objawy grypowe ustępują, aby potem powrócić z gorączką i gorszym kaszlem.
- Gorączka i wysypka.

## **Leczenie** grypy A(H1N1)

Osoby zarażone grypą A(H1N1) będą leczone lekami antywirusowymi.

Leki antywirusowe nie stanowią metody leczenia, ale, w razie przyjęcia ich w ciągu 48 godzin od pojawienia się symptomów choroby, mogą umożliwić powrót do zdrowia:

- łagodząc niektóre objawy,
- skracając czas choroby o około jeden dzień,
- ograniczając możliwość wystąpienia poważnych powikłań, np. zapalenia płuc.

Ten kraj posiada znaczne zasoby leków antywirusowych dla wszystkich potrzebujących ich pacjentów.

## **OPIEKA NAD CHORYM W DOMU**

Większość osób z grypą, które postępują zgodnie z opisanymi wcześniej podstawowymi środkami ostrożności, zdrowieje w ciągu kilku dni. Jeśli zachorowali Państwo na grypę i są w domu, lub opiekują się kimś chorym w domu, należy pamiętać o kilku ważnych wskazówkach, zapobiegających rozprzestrzenianiu się grypy:

- Osoba z grypą powinna zajmować jeden pokój z zamkniętymi drzwiami oraz, o ile to możliwe, z otwartym oknem.
- Inni członkowie rodziny nie powinni spędzać zbyt dużo czasu z zarażoną osobą, a także nie powinni korzystać z tych samych naczyń, książek, zabawek, itp.
- Nie należy zachęcać osób nie będących członkami gospodarstwa domowego do odwiedzin. Dzięki temu choroba nie będzie się rozprzestrzeniać.
- Podczas kaszlenia lub kichania chory powinien zakrywać usta, a potem od razu myć ręce wodą i mydłem.
- Nie wolno dotykać oczu rękami – to także może przyczynić się do rozprzestrzeniania się wirusa grypy.
- Chory powinien sam wyrzucać zużyte chusteczki bezpośrednio do kosza. Worek z kosza należy zamknąć szczelnie jeszcze w pokoju chorego i opiekun powinien go wyrzucić bezpośrednio na śmietnik do wywozu wraz z normalnymi śmieciami.
- Należy regularnie myć powierzchnie i przedmioty w domu zwykłymi środkami czyszczącymi.

**Bezpłatna linia informacyjna 1800 94 11 00**

**[www.hse.ie](http://www.hse.ie)**

## **Leczenie**

grypy A(H1N1)

Jeśli jesteś chory lub podejrzewasz, że zachorujesz, zostań w domu



Zakrywaj usta i nos, gdy kaszlesz lub kichasz



Pozbądź się brudnych chusteczek szybko i ostrożnie

Często myj ręce wodą i mydłem



Umyj twarde powierzchnie takie jak blat kuchenny



Unikaj dużych skupisk ludzi

Powiedz dzieciom i innym osobom, aby przestrzegały tych wskazówek

**Bezpłatna linia informacyjna 1800 94 11 00**

**[www.hse.ie](http://www.hse.ie)**

## **Planowanie**

w przypadku grypy A(H1N1)

### **PRAKTYCZNE PLANY DLA CIEBIE I TWOJEGO DOMU**

W przypadku znacznego rozprzestrzenienia się grypy A(H1N1), może to mieć wpływ na codzienne życie. Dlatego dobrze jest przygotować praktyczne plany dla siebie i swojej rodziny, a także przyjaciół i sąsiadów.

- Pomyśl, jak zorganizować opiekę nad dzieckiem, gdyby szkoły zostały zamknięte, lub gdybyś zachorował i nie mógł pójść do pracy.
- Pomyśl o nawiązaniu kontaktów z sąsiadami mieszkającymi samotnie, szczególnie osobami starszymi.
- Znajdź jakąś osobę i porozmawiaj z nią na temat pomocy w odbiorze leków, zakupach żywności lub w zakresie innych spraw istotnych dla Ciebie i Twojej rodziny, jeśli nie będziesz mógł wyjść z domu.
- W przypadku dużej epidemii grypy, gdyby okazało się, że źle się czujesz i nie możesz pójść do sklepu, dobrze jest mieć w domu zapasy najpotrzebniejszych rzeczy.
- Upewnij się, czy masz w domu pewne podstawowe rzeczy, np. termometr i zwykły środek na przeziębienie taki jak paracetamol czy ibuprofen.

**Bezpłatna linia informacyjna 1800 94 11 00**

**[www.hse.ie](http://www.hse.ie)**

## **Dalsze informacje**

### **Informacje telefoniczne**

Dalsze informacje można uzyskać pod numerem telefonu linii informacyjnej HSE.

Linia jest czynna przez całą dobę i stanowi podstawowe źródło informacji dla pacjentów na temat grypy A(H1N1).

**Bezpłatna linia informacyjna 1800 94 11 00**

### **Strony internetowe**

Codziennie na stronie internetowej HSE podawane są nowe informacje i porady dotyczące grypy.

Prosimy często na nią zaglądać.

Irlandzki Zarząd Służby Zdrowia (Health Service Executive)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)

Irlandzkie Ministerstwo ds. Zdrowia i Dzieci (Department of Health and Children)

[www.dohc.ie](http://www.dohc.ie)

Informacje dla lekarzy i pielęgniarek

[www.hpsc.ie](http://www.hpsc.ie)