



ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW

GRYPA

- Grypa jest zespołem objawów klinicznych związanym z ostrym zakażeniem układu oddechowego, wywołanym przez wirusa grypy.
- Źródłem zakażenia jest chory lub zakażony człowiek, u którego nie występują jeszcze objawy grypy.
- Objawy grypy: gorączka, dreszcze, ból mięśni, ból, uczucie rozbicia i osłabienia, złe ogólne samopoczucie ból gardła, nieżyt nosa (katar) i suchy kaszel, rzadziej (zwłaszcza u dzieci) nudności, wymioty i/lub łagodna biegunka

Zachorowaniu sprzyja:

1. dłuższe przebywanie w bliskiej odległości (do 1,5–2 m) od chorego na gripę bez zabezpieczenia (maseczka na twarz) lub kontakt twarzą w twarz
 2. kontakt bezpośredni z chorym lub zakażonym, albo ze skażonymi przedmiotami
 3. niedostateczna higiena rąk
 4. dotykanie skażonymi rękoma okolicy ust, nosa, oczu
 5. przebywanie w dużych skupiskach ludzi w sezonie zachorowań na gripę
- Okres od zakażenia do pierwszych objawów choroby wynosi 1–7 dni (średnio 2 dni).
 - Okres zakaźności u dorosłych to 1 dzień przed i 3–5 dni po wystąpieniu objawów (czasem nawet do 10 dni), a u małych dzieci kilka dni przed i powyżej 10 dni po wystąpieniu objawów.

Zapobieganie w 4 krokach:

Krok 1 – HIGIENA RĄK

Kiedy	Czym	Jak	Dlaczego
po każdym kontakcie z chorym, skorzystaniu z toalety, przed jedzeniem lub dotykiem ust i nosa, po powrocie do domu, po toalecie nosa lub zasłanianiu ust podczas kichania i kaszlu.	Woda z mydłem	myć przez 20 s, a następnie osuszyć dłonie ręcznikiem jednorazowym.	Przestrzeganie zasad higieny rąk także przez osobę chorą zmniejsza ryzyko przeniesienia wirusa na inne osoby z otoczenia
	Preparat alkoholowy do dezynfekcji rąk	wcierać preparat w dłonie, pozostawić do wyschnięcia, nie wycierać	

Krok 2- MASECZKA

Kto	Kiedy	Jak	Dlaczego
Osoba zdrowa	w sytuacji bliskiego kontaktu z chorym (do 1,5–2 m)	Maseczki należy często zmieniać na nowe	noszenie maseczki zmniejsza ryzyko zakażenia
Osoba chora	w kontakcie z osobami zdrowymi		

Krok 3- INNE ZASADY HIGIENY- NALEŻY:

- zasłaniać chusteczką jednorazową usta podczas kaszlu i kichania, a następnie wyrzucić ją do kosza i dokładnie umyć ręce (w razie braku chusteczki zaleca się zasłanianie ust przedramieniem, a nie dłonią)
- po oczyszczeniu nosa wyrzucić chusteczkę do kosza i dokładnie umyć ręce
- unikać dotykania niemytymi rękami ust, nosa i oczu
- często dokładnie wietrzyć pomieszczenia

Krok 4- IZOLACJA CHORYCH przez 7 dni od wystąpienia objawów lub – jeśli trwają dłużej – 24 godziny po ustąpieniu gorączki i ostrych objawów ze strony układu oddechowego.