



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

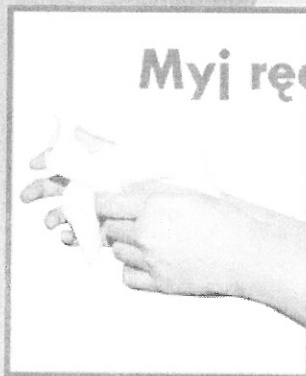
powiedz GRYPIE



10 KROKÓW W PROFILAKTYCE GRYPY - PAMIĘTAJ:

- zaszczep się przeciwko grypie, już po siedmiu dniach od zaszczepienia rozwija się odporność przeciwko wirusom grypy,
- myj ręce! częste mycie rąk pozwala uniknąć zakażenia i przekazania go dalej,
- zawsze używaj chusteczek higienicznych, po zużyciu wyrzucaj do kosza na śmieci,
- unikaj dużych skupisk ludzi, to właśnie w tych miejscach jest najwięcej drobnoustrojów,
- unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi i trzymaj bezpieczny dystans od nich,
- unikaj dotykania śluzówek oczu, nosa i ust,
- ubieraj się stosownie do temperatury,
- odżywiaj się prawidłowo i prowadź aktywny tryb życia,
- wietrz pomieszczenia w których przebywasz, dbaj o higienę otoczenia,
- zostań w domu kiedy jesteś chory, w przypadku nasilonych objawów chorobowych zgłoś się do lekarza.

Myj ręce!



Kichaj w chusteczkę!



Idź do lekarza!



Wracaj do zdrowia!



**PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY
w Myszkowie**

ul. Sikorskiego 12A

42-300 Myszków

tel./fax: 34 313-13-05

OZ /0610/46 /13

Myszków, dnia 28.01.2014r

**Burmistrzowie i Wójtowie
powiatu myszkowskiego
-wszyscy-**

W związku z zainicjowanymi przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Myszkowie działaniami edukacyjnymi w zakresie profilaktyki grypy oraz przygotowaną przez Główny Inspektorat Sanitarny kampanią informacyjną pod hasłem „Zaszczep w sobie chęć szczepienia!” w załączeniu przesyłam (w wersji elektronicznej) plakat pt „Powiedz grypie STOP” i kampanijne materiały edukacyjno-informacyjne z prośbą o upowszechnienie ich treści poprzez zamieszczenie na stronach internetowych urzędów miast i gmin, na tablicach ogłoszeń, nośnikach LCD i w biuletynach informacji publicznej.

Przedmiotowe działania kampanijne, mają na celu, podniesienie poziomu wiedzy społeczeństwa na temat znaczenia szczepień ochronnych w profilaktyce chorób zakaźnych, zwiększenie dostępności do informacji na temat Programu Szczepień Ochronnych i organizacji szczepień. Stanowią istotny element działań w zakresie profilaktyki chorób zakaźnych i mają kluczowe znaczenie w kontekście zdrowia publicznego.

Z przekonaniem, że wspólne działania prozdrowotne przynioszą wymierne efekty w poprawie zdrowia społeczeństwa serdecznie zapraszam do współpracy.

z poważaniem
podpisał
Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny w Myszkowie
dr n med. Marek Olenderek

Załączniki.

- 1. Plakat pt. "Powiedz Grypie STOP"*
- 2. Ulotka ABC o Grypie*
- 3. Spot informacyjno-edukacyjny*
- 4. Informacja prasowa dotycząca kampanii pt. „Zaszczep w sobie chęć szczepienia!”*



ZASZCZEP W SOBIE CHĘĆ SZCZEPIENIA

www.szczepienia.gis.gov.pl

INFORMACJA PRASOWA

Styczeń 2014 roku - w 20 polskich miastach startuje kampania medialna pod hasłem „Zaszczep w sobie chęć szczepienia”, której celem jest promocja szczepień ochronnych oraz podniesienie świadomości społeczeństwa w zakresie zapobiegania chorobom zakaźnym. Inicjatorem kampanii adresowanej do ogółu społeczeństwa jest Główny Inspektorat Sanitarny.

W Polsce szczepienia ochronne wykonywane są w oparciu o ustawę z dnia 5 grudnia 2008r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U. 2013 r. poz. 947). Program Szczepień Ochronnych zawiera listę szczepień obowiązkowych (bezpłatnych) oraz zalecanych (płatnych) i jest aktualizowany każdego roku. Szczepienia obowiązkowe są prowadzone zgodnie z aktualnym kalendarzem szczepień od chwili narodzin dziecka aż do 19 roku życia oraz u osób narażonych w sposób szczególny na zakażenie (personelu medycznego, opiekunów, nauczycieli, osób dorosłych w celu uodpornienia, kobiet w wieku rozrodczym, osób przewlekle chorych i starszych oraz osób podróżujących za granicę). Nie zaszczepienie zdrowego dziecka naraża je na zachorowania na groźne choroby oraz niesie za sobą możliwość wystąpienia skutków ubocznych ciężkich chorób zakaźnych.

W ramach miesięcznej kampanii odbędzie się emisja spotów edukacyjnych na nośnikach LCD w środkach komunikacji miejskiej w Bydgoszczy, Świdnicy, Kielcach, Legnicy, Łomży, Nowym Sączu, Opolu, Poznaniu, Pile, Szczecinie, Zielonej Górze, Wrocławiu, Białej Podlaskiej, Chełmie, Jeleniej Górze, Białymstoku, Skierniewicach, Kędzierzynie Koźlu, Koninie oraz Gdyni.

Więcej informacji na temat szczepień, znajdą Państwo na stronie:

www.szczepienia.gis.gov.pl

www.szczepienia.pzh.gov.pl

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy typu A (AH1N1), A (H3N2) i B oraz C. Sezon wzmożonych zachorowań na grype trwa od października do kwietnia następnego roku.

Szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem.

Objawy grypy

- ogólne - wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśni, bóle głowy, uczucie rozbicia i osłabienia, złe samopoczucie,
- objawy ze strony układu oddechowego - suchy kaszel, ból gardła i nieżyt nosa,
- u małych dzieci obraz kliniczny może być niecharakterystyczny - obejmuje zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

Powikłania pogrypowe

- zapalenie ucha środkowego oraz angina paciorkowcowa,
- zapalenie płuc,
- zapalenie mięśnia sercowego,
- zapalenie mózgu i opon mózgowych.

Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego, niezależnie od wieku i stanu zdrowia. Ryzyko powikłań jest szczególnie wysokie u dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych, przewlekle chorych i o obniżonej odporności (np. zakażeni HIV).

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. roku życia.

Profilaktyka

W celu zapobieżenia zachorowaniu i dalszemu szerzeniu się grypy sezonowej zaleca się:

- regularne, coroczne szczepienie przeciwko grypie,
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi,
- w przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu,
- zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania,
- regularne mycie rąk.

Leczenie

Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych. Ponieważ antybiotyki są nieskuteczne, leczenie jest głównie objawowe.

Uwaga! U dzieci poniżej 16. roku życia nie należy stosować salicylanów, ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Rey'a. 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 zdecydować o zastosowaniu leków antywirusowych (oseltamivir, zanamivir).

Szczepienie przeciw grypie należy - zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych na rok 2014 - do szczepień zalecanych, tzn. koszty jego zakupu, ponosi w całości osoba chcąc się zaszczepić. Szczepionki przeciwko grypie dostępne w Polsce są szczepionkami trójskładnikowymi, inaktywowanymi zawierającymi jedynie fragment wirusa grypy. Poziom przeciwciał antygrypowych pojawia się już 7 dnia po zaszczepieniu i wzrasta w miarę upływu czasu. W Polsce szczepieniom przeciwko grypie w sezonie 2012/2013 poddało się ok. 3,7% osób, co stawia nas na przedostatnim miejscu w Europie.

Więcej informacji na temat grypy na stronie Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy

ABC o GRYPIE

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy typu A (AH1N1), A (H3N2) i B oraz C. Sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku.

Szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem.

Objawy grypy

- ogólne - wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśni, bóle głowy, uczucie rozbicia i osłabienia, złe samopoczucie,
- objawy ze strony układu oddechowego - suchy kaszel, ból gardła i nieżyt nosa,
- u małych dzieci obraz kliniczny może być niecharakterystyczny - obejmuje zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

Powikłania pogrypowe

- zapalenia ucha środkowego oraz angina paciorkowcowa,
- zapalenie płuc,
- zapalenie mięśnia sercowego,
- zapalenie mózgu i opon mózgowych.

Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego, niezależnie od wieku i stanu zdrowia. Ryzyko powikłań jest szczególnie wysokie u dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych, przewlekłe chorych i o obniżonej odporności (np. zakażeni HIV).

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. roku życia.

Profilaktyka

W celu zapobieżenia zachorowaniu i dalszemu szerzeniu się grypy sezonowej zaleca się:

- regularne, coroczne szczepienie przeciwko grypie,
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi,
- w przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu,
- zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania,
- regularne mycie rąk.

Leczenie

Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych. Ponieważ antybiotyki są nieskuteczne, leczenie jest głównie objawowe.

Uwaga! U dzieci poniżej 16. roku życia nie należy stosować salicylanów, ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Rey'a. 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 zdecydować o zastosowaniu leków antywirusowych (oseltamivir, zanamivir).

Szczepienie przeciw grypie należy - zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych na rok 2014 - do szczepień zalecanych, tzn. koszty jego zakupu, ponosi w całości osoba chcąca się zaszczepić. Szczepionki przeciwko grypie dostępne w Polsce są szczepionkami trójskładnikowymi, inaktywowanymi zawierającymi jedynie fragment wirusa grypy. Poziom przeciwciał antygrypowych pojawia się już 7 dnia po zaszczepieniu i wzrasta w miarę upływu czasu. W Polsce szczepieniom przeciwko grypie w sezonie 2012/2013 poddało się ok. 3,7% osób, co stawia nas na przedostatnim miejscu w Europie.

Więcej informacji na temat grypy na stronie Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy