

## Zasady postępowania w momencie wystąpienia objawów zakażenia grypą A/H1N1

**Jeśli masz jeden lub więcej objawów z podanych poniżej:**

- gorączkę
- trudności w oddychaniu
- kaszel
- ból gardła
- katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem
- bóle mięśniowe i stawowe
- ból głowy
- dreszcze
- mogą występować wymioty i biegunka

1. Ogranicz bliskie kontakty z innymi osobami. Unikaj większych skupisk ludzkich.
2. Zasłaniaj usta i nos podczas kaszlu i kichania, myj często ręce.
3. Skontaktuj się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.
4. Po zebraniu wywiadu i zbadaniu pacjenta lekarz, jeżeli podejrzewa zakażenie wirusem A/H1N1 podejmuje decyzję o leczeniu w warunkach domowych lub hospitalizacji, biorąc pod uwagę stan kliniczny pacjenta.
5. Transport osoby, u której wystąpią objawy grypowe, nie powinien odbywać się środkami transportu zbiorowego.

Zależy nam, aby zapewnić Ci dostęp do aktualnych informacji, sprawdź: [www.nfz-opole.pl](http://www.nfz-opole.pl); [www.wsse.opole.pl](http://www.wsse.opole.pl)  
[www.kuratorium.opole.pl](http://www.kuratorium.opole.pl)

# ZADBAJ O SIEBIE I SWOJĄ RODZINĘ



**WYDMUCHAJ NOS, WYRZUĆ CHUSTECZKĘ,  
POZBĄDŹ SIĘ WIRUSA**

Niniejsza ulotka zawiera ważne informacje dla Ciebie i Twojej rodziny  
**ZACHOWAJ JĄ W WIDOCZNYM MIEJSCU**



PAŃSTWOWY  
WOJEWÓDZKI INSPEKTORAT SANITARNY  
w Opolu

**NFZ**

Opolski Oddział Wojewódzki  
NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA  
z siedzibą w Opolu



WOJEWODA OPOLSKI

**OPOLSKI URZĄD WOJEWÓDZKI**

## Co to jest grypa A/H1N1 i w jaki sposób się przenosi?

Grypa A/H1N1 jest chorobą spowodowaną przez wirusa, który znaleziony został u świń. Najczęstsza lokalizacja wirusa i występowanie objawów związane jest z układem oddechowym.

Ponieważ jest to nowy wirus, nikt nie jest na niego uodporniony. Ryzyko zarażenia dotyczy wszystkich: zdrowych osób dorosłych, osób starszych, małych dzieci oraz osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

Wirusy grypy złożone są z małych cząsteczek. Jeśli kichasz lub kaszlesz bez zakrywania nosa i ust chusteczką higieniczną, mogą się one rozprzestrzenić, narażając inne osoby na ich wdychanie.

Jeśli kaszlesz lub kichasz w dłoń, kropelki te wraz z zawartymi w nich wirusami przeniosą się z twojej ręki na wszystkie dotykane przez ciebie powierzchnie, na których mogą przeżyć przez dłuższy czas. Wirusy można znaleźć między innymi na: klamkach, kranach, klawiaturze komputerowej, telefonach oraz pilotach do telewizorów oraz innych sprzętach znajdujących się w otoczeniu.

Jeśli inne osoby dotkną tych powierzchni, a później dotkną twarzy mogą ulec zarażeniu. W ten sposób wszystkie wirusy przeziębienia i grypy, przenoszą się z osoby na osobę.

Szybka diagnoza oraz leczenie mogą złagodzić niektóre objawy oraz zmniejszyć możliwość poważnych komplikacji (np. zapalenie płuc).

## W jaki sposób ochronić siebie i innych przed grypą A/H1N1?

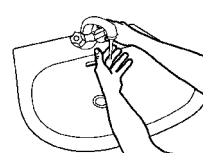
### Najlepszą ochroną przed grypą jest prawidłowe stosowanie zasad higieny

Gdy kaszlesz i kichasz, stosowanie tych zasad jest bardzo ważne, aby zapobiec roznoszeniu wirusa:

- Zawsze miej przy sobie chusteczki higieniczne
- Używaj czystych chusteczek do zasłonięcia ust i nosa, gdy kichasz
- Wyrzucaj chusteczki po jednorazowym użyciu
- Często myj ręce mydłem i ciepłą wodą lub używaj żelu antybakteryjnego.

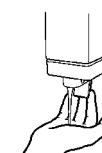
## JAK MYĆ RĘCE ?

0



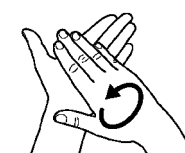
Zmocz ręce

1



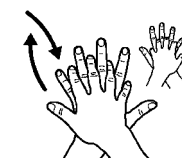
Nałóż mydło na ręce

2



Myj ręce, ocierając dłoń o dłoń

3



Prawą dłonią myj lewą dłoń między palcami, po stronie grzbietowej i odwrotnie

4



Myj dłoń o dłoń między palcami, stroną wewnętrzną dłoni

5



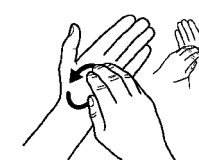
Zegnij palce i ruchami przeciwnymi myj dłoń

6



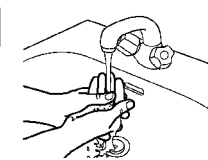
Myj kciuk lewej dłoni, prawą dłonią ruchami rotacyjnymi i odwrotnie

7



Myj wewnętrzną stronę dłoni palcami drugiej dłoni ruchami okrężnymi i odwrotnie

8



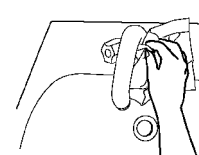
Oplucz ręce pod wodą

9



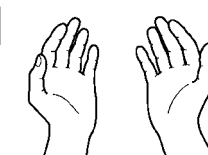
Wytrzyj dłonie jednorazowym ręcznikiem papierowym

10



Zakręć kran, używając ręcznika papierowego

11



Twoje ręce są teraz czyste