

1.

W związku z możliwością wystąpienia zwiększonej zachorowalności na gripę A/H1N1 i infekcje grypopodobne, uprzejmie proszę o przestrzeganie poniższych wskazówek
GLÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

2.

Ogólne wskazania profilaktyczne

Należy:

- unikać bliskiego kontaktu z chorymi osobami,
- kiedy jest się chorym, zostać w domu i zachować dystans do osób zdrowych
- zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania, a zużytą chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci
- myć często ręce
- unikać dotykania oczu, nosa i ust, żeby nie roznosić zarazków
- dbać o siebie, dużo spać, być aktywnym fizycznie, unikać stresu, pić dużo płynów i zdrowo się odżywiać.

3.

Informacje dla:

a. rodziców

Należy:

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne, w razie ich wystąpienia zgłosić się do lekarza rodzinnego
- myć ręce swoje i swojego dziecka mydłem pod bieżącą wodą oraz pokazać dziecku jak należy to robić
- zatrzymać chore dziecko w domu i wezwać lekarza
- zasłaniać nos chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania
- nie zabierać dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni
- zadbać o to by dziecko zawsze miało przy sobie chusteczkę do nosa
- spędzać z dziećmi aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu

b. dzieci i młodzieży

Należy:

- myć ręce mydłem i ciepłą wodą przez 20 sekund
- jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kasłania zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi
- umyć ręce po kasłaniu lub kichaniu
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą
- przebywać w czasie wolnym na świeżym powietrzu

4.

Szkoła jest miejscem, gdzie kontakty między uczniami są bardzo bliskie i gdzie choroby szerzące się drogą powietrzną mogą przenosić się szczególnie łatwo. Zakażeni uczniowie mogą też stanowić źródło zakażenia dla swych rodzin oraz innych członków społeczeństwa.

5.

Co może zrobić uczeń i jego rodzice, aby zredukować prawdopodobieństwo szerzenia się zakażeń w szkole?

- Pozostać w domu w razie choroby. Jeżeli objawy odpowiadają wymienionym wyżej objawom grypy, należy pozostać w domu 7 dni od wystąpienia objawów lub 1 dzień po ustąpieniu objawów, jeżeli objawy trwają 7 dni lub dłużej.
- W czasie kaszlu lub czyszczenia nosa zakrywać nos i usta chusteczką jednorazową, którą po jednorazowym użyciu należy wyrzucić, a ręce umyć starannie wodą z mydłem.
- W rozmowie unikać bliskich kontaktów twarzą w twarz. W tym szczególnym przypadku uzasadnione jest rozmawianie z głową odwróconą od rozmówcy.
- Unikać dotykania palcami ust, nosa i powiek oczu.
- Poza szkołą unikać przebywania w pomieszczeniach z kilkoma osobami na raz, a szczególnie masowych zgromadzeń i sportów kontaktowych.
- Przestrzegać zasad higienicznych wynikających z instrukcji uzyskanych w szkole również w domu i we wszystkich sytuacjach pozaszkolnych.

6.

Jednocześnie uprzejmie informuję, że na stronie www.men.gov.pl w zakładce Uczniowie i rodzice/Profilaktyka problemów dzieci i młodzieży znajduje się informacja Grypa A/H1N1. Dodatkowe materiały edukacyjne, dotyczące sposobów przenoszenia wirusa grypy, jej objawów i przebiegu, a także leczenia, znajdują się na stronie internetowej www.pis.gov.pl w zakładce Grypa.