

# Uwaga na grypę - hajnowski Sanepid przypomina o profilaktyce

Sezon jesienno - zimowy oraz wczesnowiosenny należy do infekcji - to czas, gdy jesteśmy szczególnie podatni na choroby. Niestety, często lekceważymy pierwsze symptomy takie jak ból gardła czy kaszel. Może okazać się bowiem że nie jest to „tylko przeziębienie” a początek dużo poważniejszych problemów. GRYPA - i wszystko jasne.

Grypy nie można lekceważyć. Choroba ta trapi ludzkość od zarania dziejów (po raz pierwszy została opisana przez ojca medycyny Hipokratesa), a zaświadczenie o jej zabójczej skuteczności wystawiła historia - w zasadzie jeśli jakaś choroba mogłaby odebrać dżumie historyczny tytuł masowego zabójcy, to była by to szerząca się w latach 1918-1919 pandemia grypy - a dokładnie jej odmiana zwana hiszpanką. Oczywiście, przyczyny tak tragicznej skuteczności choroby z początku XX w., gdy większość znanych obecnie metod leczenia czekało dopiero na odkrycie, nijak mają się do nowoczesnego XXI w. Ale faktem jest, że grypa ma zabójczo duży potencjał i pomimo rozwoju medycyny nie udało się jej okiełznać na tyle, by straciła swoją śmiertelność. Jej zabójczy sekret kryje się w możliwościach rozprzestrzeniania się. Grypą możemy się zarazić drogą kropelkową (gdy osoba chora mówi, kicha, kaszle) lub bezpośredni kontakt (zakrycie ust ręką przy kichaniu czy kasłaniu powoduje przeniesienie na nią śluzu wraz z wirusem). Grypa jest bardzo niebezpieczną chorobą - atakuje nagle, zaś objawy ogólne mogą wskazywać na przeziębienie. Są to: wysoka gorączka (nawet powyżej 38°C), złe samopoczucie, ból głowy, ból mięśni; grypie towarzyszy także co najmniej jeden z postępujących objawów ze strony układu oddechowego: kaszel, ból gardła, duszność itp. Choroba rozwija się w ciągu 18-72 godzin od momentu wniknięcia wirusa do organizmu i trwa, o ile nie dojdzie do powikłań, około 7 dni.

Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Hajnówce przypomina o profilaktyce. Już proste czynności takie jak mycie rąk - po spożyciu posiłków, po skorzystaniu z toalety, po kichaniu, kaszlu oraz korzystanie z jednorazowych chusteczek higienicznych czy zasłanianie twarzy przy kichaniu lub kaszlu pozwalają chronić siebie i innych. Pamiętajmy także o wizycie u lekarza - nie próbujmy leczyć się na własną rękę lub co gorsza - unikać odpoczynku i wygrzania w łóżku. **Leki bez recepty nie chronią przed grypą ani przed jej powikłaniami, leczą jedynie objawy. Z kolei lekceważenie grypy może prowadzić do groźnych powikłań - jednym z nich jest groźne dla życia zapalenie mięśnia serca i osierdzia.** Jedynym najskuteczniejszym sposobem zabezpieczenia się przed grypą i jej powikłaniami jest skorzystanie ze szczepienia przeciwko grypie - są one wykonywane w gabinetach zabiegowych Przychodni Rejonowej Nr 1 i Przychodni Rejonowej Nr 2 oraz gabinetach szczepiennych Gminnych Ośrodków Zdrowia. Koszt jednostkowy szczepienia wynosi 30 zł.

Uważaj na grypę, materiały prasowe:

[INFORMACJE NT. GRYPY](#)

[FAKTY I MITY NA TEMAT GRYPY](#)

Katarzyna Miszczuk

Źródło: PSSE w Hajnówce