

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ZAPOBIEGANIA GRYPIE

JAK PRZENOSZONA JEST GRYPA?

- ▲ Przenoszenie przez dotyk.
 - Bezpośrednio:
 - Dotknięcie zakażonego człowieka.
 - Pośrednio:
 - Dotknięcie przedmiotu, którego dotykał zakażony.

- ▲ Drogą kropelkową.
 - Duże krople powstające podczas kichania, kaszlu lub mówienia.
 - Zachodzi na odległość ok. 1 metra.

- ▲ Drogą powietrzną.
 - Poprzez małe jądra kropli.
 - Zachodzi na odległość wielu metrów.

JAK DŁUGO MOŻE PRZETRWAĆ WIRUS GRYPY?

- ▲ Stal nierdzewna i tworzywa sztuczne.
 - Czas życia 24-48 godzin.
 - Przeniesiony na dłonie do 24 godzin.

- ▲ Tkaniny, papier, chusteczki.
 - Czas życia 8-12 godzin.
 - Przeniesiony na dłonie do 15 minut.

- ▲ Dłonie.
 - Czas życia do 5 minut.

10 GŁÓWNYCH METOD ZAPOBIEGANIA GRYPIE MEDYCZNE

1. Szczepienia.
2. Leki antywirusowe.
 - Leczenie musi być rozpoczęte w ciągu 2 dni od rozpoczęcia choroby.
 - Leczenie zgodnie z zaleceniami pracownika służby zdrowia.

POZAMEDYCZNE

Higiena osobista.

3. Odpowiednie zachowanie podczas kaszlu.
 - Należy odpowiednio zakrywać usta i nos chusteczką lub rękawem w czasie kaszlu lub kichania.
4. Mycie rąk

Odpowiednia procedura mycia rąk.

- Zmocz dłonie ciepłą wodą.
- Nanieś mydło na dłonie.
- Pocieraj dłonie energicznie przez 15 - 20 sekund, pokrywając wszystkie obszary na dłoniach i palcach.
- Spłucz dłonie ciepłą wodą.
- Wysusz dłonie dokładnie przy pomocy jednorazowego ręcznika lub suszarki.
- Użyj ręcznika, aby zakręcić kran.

5. Dezynfekcja dłoni (płyn/żel na bazie alkoholu).
Odpowiednie stosowanie środka odkażającego.

- ▲ Nanieś produkt na wnętrze dłoni.
- ▲ Pocieraj dłonie o siebie, pokrywając wszystkie obszary dłoni i między palcami.
- ▲ Wcieraj do wyschnięcia (15-20 sekund).
- ▲ Stosuj na widocznie czystych dłoniach.
- ▲ Poleć stosowanie w obszarach publicznego dostępu.

6. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

- ▲ Bakterie i wirusy często przenoszone są poprzez dotknięcie skażonego wirusem przedmiotu, a następnie dotknięcie oczu, nosa lub ust.

MYCIE I DEZYNFEKCJA POWIERZCHNI TWARDYCH

7. Mycie.

- ▲ Materia organiczna może chronić wirusa przed działaniem środków odkażających.
- ▲ Usunięcie materii organicznej jest kluczowym elementem skutecznej dezynfekcji.

8. Płukanie.

- ▲ Środki myjące powinny zostać spłukane, aby uniknąć rozcieńczenia lub dezaktywacji środka dezynfekcyjnego.

9. Dezynfekcja.

- ▲ Stosuj się do zaleceń dotyczących sposobu użycia zamieszczonych na etykiecie środka dezynfekcyjnego.
- Wycieraj często dotykane powierzchnie przy pomocy zarejestrowanego środka dezynfekcyjnego.
- Włączniki światła i wentylacji.
- Krany i uchwyty do spłukiwania wody.
- Klamki, przyciski na radiodbiornikach i telewizorach, telefony.
- Drzwi publicznych toalet.
- Inne powierzchnie w razie potrzeby.
- Dezynfekuj wszystkie powierzchnie w łazienkach, które mogły mieć kontakt z wydzielinami oddechowymi, moczem lub kałem zgodnie ze standardowymi procedurami kontroli infekcji. Przeczytaj uważnie i stosuj się do zaleceń zamieszczonych na etykiecie preparatu.

10. W razie choroby zostań w domu.

- ▲ W przypadku objawów przeziębienia lub grypy zostań w domu i odpoczywaj.
- ▲ W razie potrzeby udaj się do odpowiedniej lokalnej placówki służby zdrowia.



Informacja zawarta w tym przewodniku zgodna jest z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Obecnie nie jest dostępna szczepionka przeciwko szczepom ptasiej grypy H5N1 oraz świńskiej grypy A/H1N1. Zalecenia te przedstawiane są jako zestaw najlepszych praktyk mających pomóc w zmniejszeniu prawdopodobieństwa zakażenia wirusami grypy.

DODATKOWE INFORMACJE

CDC "Stopping the Spread of Germs at Work".

Plik PDF do pobrania dostępny w pięciu językach.

www.cdc.gov/germstopper/work.htm

CDC "Stop the Spread of Germs".

Ulotki i plakaty "Cover Your Cough" w wersjach do druku w pięciu językach.

www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm

FDA "What to do for Colds and Flu".

A także na:

www.pis.gov.pl

www.mz.gov.pl