

Czym jest świńska grypa i czym się ona różni od zwykłej grypy?

Świńska grypa należy do grupy chorób dróg oddechowych i zawiera pewne elementy wirusów znajdujących się w świniami. Przypadki Świńskiej Grypy zostały potwierdzone w wielu krajach i przenoszone są one z człowieka na człowieka, co w konsekwencji może doprowadzić do wybuchu tak zwanej grypy pandemicznej.

Grypa pandemiczna różni się od 'zwykłej' grypy, tym, iż jest to nowy typ wirusa, pojawiający się u ludzi i rozprzestrzeniający się bardzo szybko do większości krajów. Ponieważ wirus ten jest mało znany, mało kto jest na niego odporny i każdy z nas jest narażony na zakażenie nim. Zaliczyć możemy tutaj osoby dorosłe, zdrowe jak również osoby starsze, małe dzieci albo osoby z istniejącymi problemami medycznymi.

Jak świńska grypa się rozprzestrzenia?

Wirusy grypy składają się z malutkich cząsteczek, które mogą się przenosić w kropelkach z ciekącego nosa i buzi, kiedy kaszlesz, kichasz albo plujesz. W momencie kaszlu, kichania albo plucia, nie zakrywając chusteczką nosa albo buzi kropelki te mogą się rozprzestrzeniać i inni mogą być narażeni na ich wdychanie. Kiedy kaszlesz albo kichasz w ręce, kropelki te wraz z zarazkami łatwo przenoszą się z twoich rąk na twarde powierzchnie, które dotykasz i mogą one tam przeżyć przez jakiś czas. Rzeczy codziennego użytku takie jak klamki do drzwi, klawiatura komputera, komórka albo zwykłe telefony i piloty do telewizora należą do pospolitych powierzchni, gdzie drobnoustroje te się znajdują. Jeśli ludzie dotykają tych powierzchni a następnie dotykają swoich twarzy, zarazki te mogą dostać się do ich systemu i może dość do zakażenia organizmu. To jest sposób, w jaki przeziębienie i wirusy grypy, włączając świńską grypę przenoszone są z człowieka na człowieka.

Jak mogę uchronić siebie i innych przed grypą?

Najlepszą rzeczą, którą możesz zrobić jest wdrożenie zasad dobrej praktyki higienicznej (GHP - Good Hygiene Practice). Pomoże to zwolnić szerzenie się wirusa i stanowić będzie najlepszą protekcję w walce z infekcją dla ciebie i innych. Niesamowicie ważne jest, kiedy kaszlesz albo kichasz, aby dbać o dobrą higienę w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów:

- **Zawsze miej przy sobie chusteczkę**
- **Używaj czystej chusteczki, aby zakryć swoją buzię i nos przy kaszlu i kichaniu**
- **Wyrzuć chusteczkę po użyciu**
- **Umyj ręce mydłem i gorącą wodą albo użyj żelu odkażającego.**

Jest na to prosta zasada, aby o tym nie zapomnieć: **zarazić się, wyrzucić do kosza, zwalczyć.**

Jakie są symptomy?

Do niektórych symptomów zaliczyć możemy: nagłą gorączkę, kaszel albo duszności. Do innych symptomów włączyć możemy: ból głowy, ból gardła, zmęczenie, bolące mięśnie, dreszcze, kichanie, lejący się nos, utratę apetytu.

Dalsze informacje są dostępne pod linfolinią informacyjną o świńskiej grypie pod numerem telefonu 0800 1 513 513

Jeśli myślisz, że masz grypę skontaktuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu albo zadzwoń do NHS Direct po numerem telefonu 0845 4647