



# ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PRZECIWKO GRYPIE

## 1. DLACZEGO DOBRZE JEST WIEDZIEĆ O GRYPIE?

Nagłówki o treści „Nadchodząca epidemia grypy” to często spotykany temat w tabloidach. Za tymi hasłami kryje się jednak prawdziwa choroba spowodowana przez wirusy grypy, która może mieć potencjalnie katastrofalne skutki dla naszych klientów i personelu.

## 2. CZYM JEST GRYPA?

Wirusy grypy są małymi okrągłymi ortomyksowirusami z rodziny RNA-wirusów, która obejmuje sześć typów. Trzy typy – wirus grypy A, wirus grypy B i wirus grypy C zawierają wirusy wywołujące grypę u kręgowców, w tym u ptaków, ludzi i innych ssaków.

## 3. GDZIE WYSTĘPUJE GRYPA?

Wirus grypy łatwo rozprzestrzenia się w miejscach, w których występują częste i bliskie interakcje między ludźmi, co sprzyja przeniesieniu się wirusa z osoby na osobę. Drobnoustroje chorobotwórcze najczęściej rozprzestrzeniają się w miejscach gromadzenia się ludzi, np.:

- Hotele i inne miejsca zakwaterowania
- Szkoły (przeniesienie z człowieka na człowieka, drogą kropelkową i przez kontakt z powierzchniami)
- Transport publiczny (przeniesienie drogą kropelkową i przez kontakt z powierzchniami)
- Szpitale, domy opieki (przeniesienie z człowieka na człowieka, drogą kropelkową i przez kontakt z powierzchniami)
- Oddziały wojskowe (przeniesienie z człowieka na człowieka, drogą kropelkową i przez kontakt z powierzchniami)
- Drużyny sportowe (przeniesienie z człowieka na człowieka, drogą kropelkową i przez kontakt z powierzchniami)
- Restauracje i inne punkty gastronomiczne i (przeniesienie z człowieka na człowieka, drogą kropelkową i przez kontakt z powierzchniami)
- Statki wycieczkowe (przeniesienie z człowieka na człowieka, drogą kropelkową i przez kontakt z powierzchniami)

## 4. CZY GRYPA JEST POWAŻNĄ CHOROBA?

Grypa jest chorobą zakaźną. Grypa może czasami prowadzić do zapalenia płuc, albo bezpośredniego wirusowego zapalenia płuc albo wtórnego bakteryjnego zapalenia płuc, nawet u osób, które zazwyczaj cieszą się dobrym stanem zdrowia.

# ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PRZECIWKO GRYPIE



## 5. JAK PRZENOSI SIĘ GRYPA?

Zazwyczaj grypa przenoszona jest przez powietrze w wyniku kaszlu lub kichania. Grypa może być również przenoszona poprzez bezpośredni kontakt z wydzielinami z nosa lub poprzez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami. Uważa się, że większość infekcji następuje drogą kropelkową poprzez wirusy znajdujące się w powietrzu.

## 6. JAKIE SĄ OBJAWY?

Najczęstszymi objawami są dreszcze, gorączka, katar, bóle gardła, bóle mięśni, bóle głowy (często silne), kaszel, osłabienie/zmęczenie i ogólny dyskomfort. Grypa może powodować nudności i wymioty, szczególnie u dzieci. Objawy grypy mogą wystąpić dość nagle, w ciągu jednego do dwóch dni po zarażeniu. Zazwyczaj pierwszymi objawami są dreszcze lub uczucie chłodu, ale na wczesnym etapie infekcji powszechna jest również gorączka od 38 do 39°C. U wielu ludzi objawy są na tyle dotkliwe, że przez kilka dni są zmuszeni do pozostania w łóżku, odczuwają bóle mięśniowe całego ciała, a w szczególności pleców i nóg.

## 7. JAK SZYBKO POJAWIAJĄ SIĘ OBJAWY I JAK DŁUGO SIĘ UTRZYMUJĄ?

Większość ludzi zdrowieje całkowicie w ciągu jednego do dwóch tygodni.

## 8. JAK ZARAŻLIWA JEST GRYPA?

Wirus grypy może być bardzo zaraźliwy. Epidemie grypy rozprzestrzeniają się szybko i są bardzo trudne do opanowania. Jednak okres zaraźliwości choroby jest niezwykle krótki: czas od zarażenia do zarażenia następnej osoby wynosi zaledwie dwa dni. Namnażanie wirusa grypy rozpoczyna się dzień przed pojawieniem się objawów, a następnie wirus replikuje się przez okres od pięciu do siedmiu dni. Dzieci są znacznie bardziej podatne na zarażenie niż dorośli i u nich namnażanie się wirusa rozpoczyna się tuż przed wystąpieniem objawów i trwa do dwóch tygodni po zarażeniu. Drogą kropelkową, do wywołania infekcji wystarczy nawet jedna kropelka.

## 9. JAK LECZY SIĘ GRYPĘ?

Osoby, u których wystąpiły objawy powinny zwrócić się o pomoc medyczną i skorzystać z porady kompetentnych pracowników służby zdrowia.



# ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PRZECIWKO GRYPIE



## 10. JAK ZAPOBIEGAĆ GRYPIE?

Skutecznymi sposobami ograniczenia przenoszenia się grypy są dobre nawyki w zakresie zdrowia i higieny osobistej, takie jak: niedotykanie oczu, nosa lub ust, częste mycie rąk (mydłem i wodą lub płynem na bazie alkoholu), zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu i kichania, unikanie bliskiego kontaktu z chorymi osobami, niewychodzenie z domu w czasie choroby i dokładne mycie naczyń kuchennych. Inaczej mówiąc: ***Dobre praktyki w zakresie higieny!***

Szczepionka przeciwko grypie jest zalecana przez Światową Organizację Zdrowia i Europejskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom dla grup wysokiego ryzyka, np. dzieci, osób starszych, pracowników służby zdrowia oraz osób cierpiących na choroby przewlekłe, takie jak astma, cukrzyca, choroby serca lub osoby o obniżonej odporności.

## 11. MA TO SENS, ALE SKĄD BIORĄ SIĘ WIRUSY GRYPY?

Nowe wirusy grypy ulegają ciągłym zmianom w wyniku mutacji lub reasortacji genów. Mutacje mogą powodować niewielkie zmiany, dopóki jeden z wirusów nie wyewoluuje tak, że zarazi ludzi, którzy są odporni na wcześniej istniejące szczepy. Ten nowy wariant zastępuje następnie starsze szczepy, ponieważ szybko przenosi się w ramach populacji ludzi, często wywołując epidemię.

## 12. JAKIE SĄ KONSEKWENCJE DLA MOICH KLIENTÓW I PRACOWNIKÓW?

Podobnie jak w przypadku wszystkich potencjalnych chorób zakaźnych, klienci i pracownicy powinni być zawsze pamiętać o dobrych praktykach w zakresie higieny.



## 13. CZY WSZYSTKIE ŚRODKI DEZYNFEKUJĄCE NIE SĄ TAKIE SAME I CZY NIE ZABIJAJĄ ZARAZKÓW?

Tak, wszystkie środki dezynfekujące zabijają zarazki, ale nie wszystkie są takie same! Dlatego ważne jest, aby przeczytać etykietę produktu i wiedzieć, czy dany produkt będzie skuteczny w walce z grypą. Niezwykle ważne jest, aby wiedzieć o czasie kontaktu produktów, który może wahać się od zaledwie minuty, do czasami nawet 10 minut. Dlatego tak ważne jest, aby przeczytać etykietę produktu i znaleźć tę informację.

## 14. CZY DO MYCIA RĄK TRZEBA STOSOWAĆ MYDŁO ANTYBAKTERYJNE, CZY WYSTARCZY ZWYKŁE MYDŁO?

Nie, zwykłe mydło i woda są wystarczające. Należy pamiętać, że grypa jest wirusem, a nie bakterią. Mydło antybakteryjne służy do zabijania bakterii. Jednak, aby zapewnić skuteczność, należy postępować zgodnie z właściwą procedurą mycia rąk – zwilżyć ręce bieżącą wodą, nałożyć mydło, myć ręce (przez 30 sekund), dobrze splukać pod wodą i osuszyć.



# ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PRZECIWKO GRYPIE

## 15. GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT GRYPY?

Szukając najlepszych dostępnych informacji na temat zdrowia publicznego, zalecamy zapoznanie się z trzema stronami:

- Public Health England
- ECDC
- WHO

Wszystkie te organizacje posiadają bogate informacje dotyczące grypy, jak również inne informacje na temat drobnoustrojów chorobotwórczych, np. norowirusów.

## 16. JESTEM KIEROWNIKIEM RECEPCJI W HOTELU, W JAKI SPOSÓB MOGĘ ZAPEWNIĆ ŻEL DO MYCIA RĄK NA BAZIE ALKOHOLU NIE TYLKO MOIM GOŚCIOM, ALE TAKŻE MOIM WSPÓŁPRACOWNIKOM?

Alkoholowe środki do dezynfekcji rąk dostępne są w różnych rozmiarach i z różnymi dozownikami. Można nosić przy sobie małe buteleczki o pojemności 60 ml, przy wejściu do obiektu można zainstalować przenośne butelki i stanowiska dozujące albo też można skorzystać z dozowników mocowanych na ścianie. Zalecamy również rozmowę z kierownikiem regionalnym, który może polecić najlepsze rozwiązanie.



## 17. CZY TRZEBA CZYŚCIĆ WSZYSTKIE POWIERZCHNIE?

W przypadku grypy ważne jest, aby skoncentrować się na utrzymaniu czystości często dotykanych miejsc lub powierzchni. Miejsca te wyglądają dość bezpiecznie, ale nasze ręce są jedną z najczęstszych dróg przenoszenia zarazków. Aby zminimalizować rozprzestrzenianie się zarazków, zaleca się częste czyszczenie i dezynfekowanie elementów takich jak klamki drzwi, wyłączniki światła, przyciski windy, poręcze schodów i wszystkie inne elementy, których często dotykamy rękami.

