

# Jak ustrzec się przed "fluwiską grypą"?

Autor: LJ  
08.09.2009.  
Zmieniony 08.09.2009.

Może nie wszyscy z nas zdawali sobie sprawę z faktu, że grypa jest chorobą stanowiącą zagrożenie dla życia. Tylko dzięki współczesnej medycynie byliśmy w stanie przechodzić tę chorobę stosunkowo bezpiecznie. Jednak pojawiło się nowe zagrożenie wirusem tzw. "fluwiskiej grypy", który może stanowić poważny problem dla zdrowia i życia ludzkiego. Dlatego szkoły, w których zawsze dochodzi do wielu zachorowań na grypę, muszą robić wszystko, by zminimalizować zagrożenie zachorowań na jakąkolwiek grypę - a szczególnie na tę najbardziej niebezpieczną. W artykule znajdują się materiały dotyczące wirusa grypy A/H1N1 opracowane przez specjalistów - dla uczniów, rodziców, nauczycieli i dyrektorów szkół.

Spis materiałów:

Wskazówki dla rodziców | Zalecenia dla szkół | Profilaktyka grypy sezonowej (broшуra Głównego Inspektoratu sanitarnego) | List krajowego specjalisty ds. epidemiologii do Głównego Inspektora Sanitarnego | Prezentacja multimedialna

Materiał edukacyjny przygotowany przez

Krajowy Punkt Centralny ds. Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych

przy Zarządzie Epidemiologii NIZP - PZH

w oparciu o rekomendacje CDC

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW JAK POSTĘPOWAĆ I ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI W PRZYPADKU PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z GRYPĄ WYWOŁANĄ NOWYM WIRUSEM A/H1N1

- Należy konsekwentnie podejmować działania mające na celu zwiększenie bezpieczeństwa dzieci.
- Należy rozmawiać z dziećmi, pytać o to czy słyszały o nowym wirusie A/H1N1 i odpowiadać na pytania na poziomie zrozumiałym dla nich.
- Należy poinformować dzieciom wystarczającą uwagę, zadawać pytania, wyjaśniać wątpliwości i w ten sposób ograniczać ich niepokoje.
- Nie zezwalać dzieciom na oglądanie zbyt wielu informacji na temat grypy w mediach, należy oglądać je wspólnie z nimi i wyjaśniać na bieżąco niezrozumiałe kwestie.
- Trzeba poinformować wystarczającą ilość czasu na zapewnienie dzieciom rozwoju przez naukę i zabawę
- Należy wyjaśniać co należy robić aby uniknąć zachorowania:
  - myć ręce mydłem co najmniej 20 sekund,
  - kaszleć i kichać w chusteczki,
  - być w odpowiedniej odległości od osób chorych (około 2 metrów),
  - zostać w domu w razie wystąpienia infekcji.
- W razie zamknięcia szkoły dopilnować, aby dziecko nie przebywało w grupach rówieśników, szczególnie w zamkniętych pomieszczeniach.

Materiał ten nie jest oficjalnym dokumentem władz administracyjnych

Spis materiałów:

Wskazówki dla rodziców | Zalecenia dla szkół | Profilaktyka grypy sezonowej (broшуra Głównego Inspektoratu sanitarnego) | List krajowego specjalisty ds. epidemiologii do Głównego Inspektora Sanitarnego | Prezentacja multimedialna

Ten materiał stanowi propozycję Krajowego Konsultanta ds. Epidemiologii. Nie jest on dokumentem obowiązującym prawnie.

Nowa grypa A(H1N1) Propozycja zaleceń dla szkół

Ogłoszenie przez WHO fazy pandemicznej nowej grypy A(H1N1) uzasadnia wzmożoną ostrożność i przygotowanie środków zapobiegawczych mających na celu zmniejszenie szybkości szerzenia się zakażeń w społeczeństwie. Pracodawcy i pracownicy mogą w tym odegrać istotną rolę.

Objawy nowej grypy A(H1N1) są podobne jak grypy sezonowej:

- gorączka
- kaszel
- ból gardła
- katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem
- bóle mięśniowe i stawowe
- ból głowy
- dreszcze

W około 25-30% przypadków nowej grypy mogą występować wymioty i biegunka. Podobnie jak w grypie sezonowej częściej zachorowań przebiega ciężej, a nawet może zakończyć się śmiertelnie.

Szerzenie się nowej grypy, podobnie jak grypy sezonowej, odbywa się przez zakażenia drogą powietrzną i kropelkową. Możliwe jest też przenoszenie się zakażenia przez dotykание przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie dotykание rękawki osoby zdrowej.

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

Skuteczność zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem nowej grypy wśród uczniów szkół zależy w dużym stopniu od harmonijnej współpracy z lokalną inspekcją sanitarną oraz z rodzicami. Naturalnym koordynatorem tych działań powinny być dyrekcje szkół oraz terytorialnie właściwe Kuratoria.

Przygotowania do działań profilaktycznych, w tym zaopatrzenie szkół w środki czystości oraz przeprowadzenie instruktażu dla rodziców i uczniów powinno być wykonane niezwłocznie. Natomiast działania o charakterze administracyjnym powinny być podejmowane adekwatnie do sytuacji w okresie szerzenia się zakażeń wirusem nowej grypy A(H1N1), przez uprawnione do tego organa.

Zarządzeniem o daleko idących konsekwencjach jest decyzja o zamykaniu szkół w okresie epidemii. Porozumienie w sprawie procedur zamykania szkół, uzgodnień poprzedzających decyzję, zakresu powiadomień o decyzji oraz działań związanych z organizacją opieki nad dziećmi w okresie zamknięcia szkoły, jak również procedury dotyczące ponownego jej otwarcia powinny być ustalone jak najszybciej między odpowiednimi terytorialnie Kuratoriami oraz jednostkami Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Procedury te mogą być uzgadniane na szczeblu lokalnym lub ministerialnym, ale kompetencje odpowiednich jednostek administracyjnych i zakres obowiązujących uzgodnień nie powinny budzić żadnych wątpliwości w momencie konieczności podejmowania decyzji.

Korzyści i problemy związane z zamykaniem szkół

Decyzja o zamknięciu szkoły z powodu epidemii jest podejmowana ze względu na zagrożenie szerzeniem się zakażeń na terenie szkoły. W przeszłości sygnałem do jej podjęcia była zwykle wysoka absencja chorobowa w szkole. Doświadczenia innych krajów zawierają zarówno przykłady korzystnego wpływu zamknięcia szkoły na spowolnienie szerzenia się grypy jak i braku korzystnych efektów. Różnica w skuteczności zamknięcia szkoły zależy najprawdopodobniej od szybkości podjęcia decyzji i długości okresu na jaki szkoły bywają zamknięte oraz od możliwości zapewnienia indywidualnej opieki dzieciom, tak aby zapobiec grupowaniu się ich poza szkołą.

Oczekiwanie z decyzją zamknięcia szkoły na wysoką absencję sprawia, że wielu zdrowych uczniów może w momencie zamknięcia szkoły być w okresie wylegania i w stosunku do nich zamknięcie szkoły nie przyniesie spodziewanych rezultatów.

Decyzję o zamknięciu szkoły należy zawsze starannie rozważać uwzględniając jej możliwe niekorzystne następstwa. Dyrekcja szkoły powinna wiedzieć, co się dzieje z uczniami w czasie, gdy szkoła jest zamknięta. Jeżeli gromadzą się w domach, na podwórkach lub placach zabaw, zamknięcie szkoły nie zapobiegnie szerzeniu się zakażeń. Zamknięcie szkoły stanowi też wielkie obciążenie dla rodziców, którzy muszą zorganizować opiekę nad dziećmi w taki sposób, aby jak najmniej w okresie epidemii kontaktowały się z rówieśnikami. Dlatego decyzja o zamknięciu szkoły powinna być zawsze poważnie rozważona i nigdy nie podejmowana pochopnie.

Może się też zdarzyć, że zamknięcie szkoły zostanie wymuszone absencją chorobą personelu. A pamiętać należy, że w czasie pandemii grypy, ani chory uczeń, ani nauczyciel, czy wolontariusz nie może przychodzić do szkoły. I od tej zasady nie powinno być odstępstw.

Co powinien zrobić personel szkoły dla ochrony uczniów i pracowników?

- Zorganizować i przeprowadzić szkolenie lub serię szkoleń z zakresie zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem nowej grypy A(H1N1) dla uczniów oraz dla rodziców. W okresie przygotowawczym konieczne jest sprawdzenie kanałów łączności szkoły z rodzicami i możliwość szybkiego ich powiadamiania.
- Prowadzić aktywną politykę zapobiegania zakażeniom przez dostarczanie materiałów informacyjnych na temat zachowania w szkole, mycia rąk, higieny kaszlu i czyszczenia nosa oraz promować w szkole zachowania zmniejszające prawdopodobieństwo zakażenia.
- Zachęcać do szczepień przeciw grypie sezonowej oraz nowej grypie A(H1N1). Wskazane może być uzgodnienie z lekarzem zorganizowanie akcji szczepień dla uczniów. Sfinansowanie takiej akcji przez lokalny samorząd byłoby bardzo pożądanym. W razie wystąpienia objawów grypowych wymagać od rodziców zgłoszenia dziecka do lekarza i do tego czasu pozostania w domu, a w przypadku stwierdzenia takich objawów u ucznia w szkole natychmiast umieścić go w pomieszczeniu odosobnionym i jeżeli to objawy o niewielkim nasileniu powiadomić rodziców o konieczności odebrania ucznia ze szkoły, a w przypadku ciężkiego zachorowania odesłać ucznia transportem sanitarnym do szpitala zakaźnego lub innego, wyznaczonego do leczenia grypy, uzgadniając to z rodzicami/opiekunami dziecka.
- Zapewnić miejsca do mycia rąk lub ich dezynfekcji odpowiednimi preparatami alkoholowymi (e60%) i zapewnić wyposażenie tych miejsc w odpowiednie środki i materiały.
- Zapewnić higienę miejsc przebywania uczniów i codzienne czyszczenie powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wydzielinami i których mogą dotyczyć uczniowie. Znaczną część tych zbiegów higienicznych mogą wykonywać sami, odpowiednio poinstruowani, uczniowie. Czas życia wirusa wydzielin poza organizmem człowieka wynosi 2-8 godzin.
- W uzasadnionych przypadkach, po konsultacji z lekarzem lub epidemiologiem, zalecać noszenie maseczek ochronnych na nos i usta na terenie szkoły i w drodze do niej.

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

- Pozostawać 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 twarz w twarz. W tym szczególnym przypadku uzasadnione jest rozmawianie z głowami odwróconymi 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.

Postępowanie z uczniami narażonymi w szkole na kontakt z potwierdzonym przypadkiem nowej grypy A(H1N1)

Jak postępować w przypadku, gdy do szkoły przyjdzie uczeń z objawami grypy, jeżeli nowa grypa szerzy się w miejscowości, gdzie znajduje się szkoła?

- O sytuacji należy niezwłocznie powiadomić rodziców chorego ucznia

- Należy ucznia umieścić w pomieszczeniu, gdzie nie przebywają inni ludzie. W przypadku objawów o niewielkim nasileniu powiadomić rodziców o konieczności odebrania ucznia ze szkoły, a w przypadku ciężkiego zachorowania odebrać ucznia transportem sanitarnym do szpitala zakaźnego lub innego, wyznaczonego do leczenia grypy, w porozumieniu z rodzicami/opiekunami dziecka.

- Jeżeli uczeń z objawami grypy ma powód wejścia do pomieszczenia z innymi ludźmi, winien zakryć nos i usta chusteczkami jednorazowymi lub płatkiem ligniny, albo, jeżeli jest taka możliwość, założyć maskę ochronną na nos i usta.

Co należy zrobić dla uczniów, którzy mieli kontakt ze osobą, u której potwierdzono, lub podejrzewano zakażenie wirusem nowej grypy A(H1N1)?

- Należy poinformować rodziców o tym kontakcie i możliwości zakażenia.

- Zalecić im codzienne pomiary temperatury i obserwację, czy nie występują u ucznia objawy grypy w ciągu 7 dni od kontaktu

- Zalecić im nieposyłanie ucznia do szkoły i zgłoszenie się do lekarza w przypadku wystąpienia objawów grypowych w ciągu 7 dni od kontaktu

Prof. dr hab. Andrzej Zieliński Krajowy Konsultant ds. Epidemiologii

Spis materia³ów:

Wskazówki dla rodziców | Zalecenia dla szkół | Profilaktyka grypy sezonowej (broшуra Głównego Inspektoratu sanitarnego) | List krajowego specjalisty ds. epidemiologii do Głównego Inspektora Sanitarnego | Prezentacja multimedialna

Warszawa sierpień 2009

GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY

Departament Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia

TREŚCI MERYTORYCZNE I METODYCZNE DOTYCZĄCE

PROFILAKTYKI GRYPY SEZONOWEJ I NOWEJ GRYPY A(H1N1)v

W okresie zwiększonej zachorowalności na grypę, należy szczególnie pamiętać o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak też prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem.

Przedstawione treści zawierają zalecenia merytoryczne oraz metodyczne, które mogą zostać wykorzystane w profilaktyce

grypy i wskazania jak postępować w przypadku wystąpienia zachorowań.

### TREĆCI MERYTORYCZNE

Grypa sezonowa jest ostrą chorobą wirusową, którą przenosi się drogą kropelkową bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami. Pamiętajmy, że wirusy grypy [w tym również wirus A(H1N1)v] poza organizmem żywym mogą przetrwać jedynie kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny jest dla niej gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, nawet do 39.5°C, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła, ból głowy, kaszel, ogólne osłabienie i katar. U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

Nowa grypa A(H1N1)v jest chorobą układu oddechowego, którą przenosi się również drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne objawy jak grypa sezonowa.

Utrzymanie się transmisja wirusa grypy typu A(H1N1)v została potwierdzona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w więcej niż jednym regionie, co stało się przyczyną do ogłoszenia przez tę Organizację pandemii grypy.

Ogłoszenie pandemii wywołanej wirusem grypy typu A(H1N1)v spowodowane było również faktem, że wirus grypy typu A(H1N1)v:

- ma zdolność zakażenia ludzi,
- jest w stanie wywołać chorobę u ludzi,
- może być łatwo przenoszony z człowieka na człowieka.

Ludzie nie mają wykształconej odporności na tego wirusa lub jest ona niewystarczająca.

Pierwsze przypadki zakażenia wirusem grypy typu A(H1N1)v potwierdzono w krajach Ameryki Północnej (Meksyk i USA). W Polsce pierwszy przypadek zakażenia potwierdzono w dniu 6 maja 2009 r. u osoby dorosłej, która powróciła z USA.

Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia

#### 1. Odpowiedni ubiór

Dzieci i młodzież powinny ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń np. w domu, w szkole i innych. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia (okolice nerek), a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

#### 2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego na skórę. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Należy pić dużo wody (zaleca się 30 ml/kg.m.c.), a także mleka i napojów mlecznych, fermentowanych (550g/dzień). Bardzo ważne jest, aby dzieci i młodzież spożywały przed wyjściem do szkoły śniadanie, II śniadanie w szkole oraz ciepły posiłek na obiad w szkole lub po powrocie do domu. Kolacja powinna być lekkostrawna,

spożywana minimum 2 godziny przed snem.

### 3. Aktywność fizyczna i zabawa

Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów. Wskazane jest także od czasu do czasu zmieniać klimat i otoczenie.

### 4. Sen i odpoczynek

Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia siły organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wentylowanym wcześniej pomieszczeniu. Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

### 5. Higiena

Należy utrzymywać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ważne jest również systematyczne wietrzenie pościeli. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny.

Postępowanie w okresie poprzedzającym zachorowania

#### I. Profilaktyka grypy w szkole

Szkola jest miejscem, w którym uczniowie przebywają w bliskiej odległości, dlatego choroby szerzące się drogą kropelkową, mogą przenosić się szczególnie łatwo. Chorzy uczniowie mogą też stanowić źródło zakażenia dla członków swoich rodzin oraz innych osób, z którymi kontaktują się w życiu codziennym.

Skuteczność zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem grypy wśród uczniów zależy w dużym stopniu od dobrej współpracy środowiska szkolnego z rodzicami oraz z dziećmi i młodzieżą. Koordynatorami tych działań powinni być dyrektorzy szkół, którzy współdziałają w tym zakresie z lokalnymi służbami zdrowia, stacjami sanitarno-epidemiologicznymi, szkolnymi pielęgniarkami.

Przygotowania do działań profilaktycznych, w tym zaopatrzenie szkół w środki czystości oraz przeprowadzenie edukacji rodziców, uczniów oraz personelu szkół powinno być wykonane jak najwcześniej, na początku sezonu grypowego.

Informacje dla pracowników szkół - należy:

- dla uczniów, rodziców oraz personelu szkoły zorganizować spotkania edukacyjne dotyczące podstawowych metod zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem grypy sezonowej lub nowej grypy A(H1N1)v;
- sprawdzić kanały łączności szkoły z rodzicami i możliwości szybkiego ich powiadomienia;
- prowadzić cyklicznie edukację dot. zapobiegania zakażeniom poprzez dostarczanie materiałów informacyjnych na temat zachowania się w szkole, w domu i innych miejscach przebywania w czasie wolnym oraz promować wszelkie

zachowania zmniejszające prawdopodobieństwo zakażenia;

- zachęcać do szczepień przeciw grypie sezonowej oraz nowej grypie A(H1N1)v (w momencie pojawienia się szczepionki).

Wskazane może być, uzgodnione z lokalnymi służbami zdrowia, zorganizowanie akcji szczepień dla uczniów. Finansowanie tego przedsięwzięcia przez lokalny samorząd byłoby bardzo pożyteczne.

## II. Profilaktyka grypy w domu Informacje dla rodziców - należy:

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne. W przypadku wystąpienia objawów u domowników należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym i pozostać w domu;

- myć ręce mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą przez 20-30 sekund, także między palcami; pokazać małym dzieciom jak należy to robić (uczywać myć, pod ciepłą bieżącą wodą,);

- zadbać, by dziecko zawsze miało przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne do nosa;

- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kaszania, wyrzucać je do kosza po jednorazowym użyciu;

- w przypadku braku jednorazowych chusteczek kichać i kaszać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłonie;

- unikać przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne;

- spędzać z dzieckiem aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu;

- wietrzyć zamknięte pomieszczenia 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;

- zadbać o porządek w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i łazience.

- Informacje dla uczniów należy:

- myć ręce przez 20-30 sekund mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą, także między palcami, wielokrotnie w ciągu dnia;

- unikać dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa;

- zachować odległość (1-2 metry) od innych osób podczas kichania i kaszania;

- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kaszania, wyrzucać je do kosza po jednokrotnym użyciu;

- umyć ręce pod bieżącą wodą po kaszaniu lub kichaniu;

- w przypadku braku jednorazowych chusteczek higienicznych kichać i kaszać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłonie;

- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą;

- spędzać wolny czas na świeżym powietrzu;

- wietrzyć pokój 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;

- w przypadku wystąpienia objawów grypy, poinformować o swoim stanie zdrowia rodziców lub opiekunów, którzy skontaktują się z lekarzem rodzinnym.

Postępowanie w przypadku wystąpienia zachorowań na grypę

## I. Działania podczas występowania zachorowań w szkole Informacje dla dyrektorów, nauczycieli i pozostałego

szkolnego personelu - należy:

- w trakcie pobytu w szkole obserwować dzieci i młodzież pod kątem pojawienia się u nich objawów grypopodobnych (takich jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, biegunka);
- w razie wystąpienia typowych objawów grypy u uczniów, poinformować rodziców o konieczności zgłoszenia się z dzieckiem do lekarza i stosować się do jego zaleceń; w przypadku wystąpienia objawów chorobowych u ucznia w szkole, należy natychmiast umieścić go w osobnym pomieszczeniu. Jeżeli są to objawy o niewielkim nasileniu należy powiadomić rodziców o konieczności odebrania ucznia ze szkoły; w przypadku ciężkiego zachorowania zorganizować dla ucznia transport do szpitala, uzgadniając to z rodzicami/opiekunami dziecka;
- zadbać o ciągły dostęp do standardowych środków higienicznych w toaletach i dążyć starań o zapewnienie optymalnych warunków higieniczno-sanitarnych we wszystkich pomieszczeniach;
- zapewnić miejsca do mycia rąk lub ich dezynfekcji odpowiednimi preparatami na bazie alkoholu (e60%) i zapewnić wyposażenie tych miejsc w odpowiednie środki i materiały higieniczne;
- zapewnić higienę miejsc przebywania uczniów w tym m.in. codzienne czyszczenie powierzchni, z którymi uczniowie mają kontakt;
- zorganizować w ramach możliwości jak najczęstszy pobyt uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego;
- systematycznie wietrzyć sale lekcyjne i inne pomieszczenia (np. salę gimnastyczną), każdorazowo przez 10 minut.

## II. Działania podczas występowania zachorowań w domu

Informacje dla uczniów i rodziców - należy:

- w przypadku zachorowania na grypę pozostać w domu i skontaktować się z lekarzem, o sposobie i czasie leczenia pacjenta zdecydować lekarz;
- w czasie kaszlu lub kichania zakrywać nos i usta jednorazową chusteczką higieniczną, którą po użyciu należy wyrzucić do kosza, a ręce myć starannie po bieżącej, ciepłej wodzie z mydłem;
- unikać dotykania palcami ust, nosa i oczu;
- w rozmowie unikać bliskich kontaktów z rozmówcą;
- zaniechać uścisków dłoni, pocałunków itp.;
- poza szkołą unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi (typu: kino, dyskoteka, centrum handlowe, hala sportowa itp.), a w szczególności masowych zgromadzeń oraz uprawiania sportów kontaktowych;
- na podstawie informacji otrzymanych w szkole, przestrzegać podstawowych zasad higienicznych nie tylko podczas przebywania w szkole, ale również we wszystkich sytuacjach pozaszkolnych.

### TREĆCI METODYCZNE

Edukacja dzieci w wieku 6-12 lat. Rola rodziców

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi osobami mającymi wpływ na zachowania dzieci. Pełnić także rolę powinni zapewnić im ogólną edukację zdrowotną. Dlatego też zaangażowanie rodziców w przekazywanie informacji dzieciom na temat profilaktyki grypy jest zasadnicze. To na nich spoczywa obowiązek, aby informacja dotarła do dzieci w sposób budzący zaufanie.

Wskazania dotyczące zaangażowania rodziców:



- szczególnie u małych dzieci osobisty przykład rodziców ma wpływ na przyswajanie przekazów dot. zapobiegania grypie;
- rodzice powinni posiadać podstawowe informacje i zalecenia oraz aktywnie stosować je w życiu codziennym;
- Źródłem wiedzy dla rodziców mogą być spotkania edukacyjne w szkołach, informacje przekazywane przez lekarzy podczas wizyt w zakładach opieki zdrowotnej oraz listy, ulotki przekazywane rodzicom z informacjami i poradami nt. zapobiegania grypie.

Edukacja skierowana do rodziców jest często oparta na trzech następujących przekazach:

- Edukuj siebie samego.
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem.
- Zapewnij bezpieczeństwo/profilaktykę w domu.

Rola szkoły:

- efekty działań profilaktycznych zależą od uczestnictwa dyrektorów szkół, nauczycieli i autorytetów w zakresie edukacji/zdrowia. Personel szkoły powinien być przekonany, że edukacja w okresie poprzedzającym zachorowania oraz w okresie wystąpienia zachorowań na grype są priorytetem;
- przekazywane treści powinny korelować ze stworzonymi warunkami w szkole (infrastruktura i zasoby);
- konsekwencja w edukacji uczniów, rodziców i personelu jest decydująca w osiągnięciu celów edukacyjnych i efektywnych zmian postaw i zachowań ww. grup;
- wspólnym mianownikiem wykorzystywanych metod, form i pomocy dydaktycznych w zakresie profilaktyki grypy, powinny być: jasność, prostota, niekosztowność oraz zaangażowanie przedstawicieli środowiska szkolnego, rodziców i partnerów lokalnych.

Wskazania metodyczne dotyczące prowadzenia edukacji zdrowotnej w szkole:

- należy używać więcej form wizualnych/graficznych niż tekstowych w przekazywaniu informacji, zwłaszcza młodszym uczniom;
- stosować w edukacji formę "pokaż i powiedz, aby zwrócić uwagę uczniów;
- powiżać profilaktykę choroby z opowiadaniem, bohaterami albo innymi wydarzeniami już wcześniej znanymi uczniom, by pomóc im zrozumieć nowe, abstrakcyjne dla nich pojęcia;
- prowadzić zajęcia aktywizujące - unikać długich wykładów;
- współpracować ze specjalistami zdrowia (lekarzami, pielęgniarkami) w celu zapewnienia dodatkowego autorytetu, by przekazywać informacje i profesjonalne odpowiedzi na pytania zarówno uczniów jak i rodziców.

Przykładowe formy i pomoce dydaktyczne, które mogą być zastosowane w prowadzeniu edukacji zdrowotnej uczniów do lat 12:

- informacje przekazywane w formie wizualnej i audiowizualnej - rysunki, plakaty i filmy;

np. plakaty powinny być umiejscowione w najwidoczniejszych miejscach w szkole: klasach, korytarzach, profilaktycznym gabinecie pielęgniarki;

- zajęcia aktywizujące, angażujące wszystkich uczniów w klasie/grupie jako droga do utrzymania ich zainteresowania;
- lekcje/prace domowe/ćwiczenia skierowane na zadania z wykorzystaniem małych, wizualnych kartek z ćwiczeniami do zbierania przez uczniów;

np. kombinacja: naukowe wyjaśnienie (co to jest wirus) z praktycznym zastosowaniem (rysunek wirusa, dopasowanie typów mikroorganizmów do zwierząt, które je noszą);

- opowiadania nt. grypy z prostymi, jasnymi zdaniami i ilustracjami, powiązаныmi przez bezpośredni związek przyczynowo - skutkowy;

np. dwóch kolegów - jeden jako prawidłowy przykład stosowania zasad higieny

i drugi jako nieprawidłowy przykład. Drugi zachorował i nie może wyjść z domu, półniedzę odwiedza lekarza i uczy się jak być zdrowym.

Powyższe wskazania nie wyczerpują wszystkich form, a jedynie ukierunkują na sposób podejścia i rodzaj pomocy dydaktycznych, które mogą być stosowane w edukacji nt. profilaktyki grypy w szkole. Metody i formy oddziaływania muszą być dostosowane do wieku i możliwości percepcyjnych odbiorców, ponieważ zdolność do rozumienia abstrakcyjnych pojęć rozwija się wraz z wiekiem dzieci.

Edukacja młodzieży w wieku 12-18 lat

Edukacja skierowana do młodzieży często polega na połączeniu standardowych metod z nowymi technikami medialnymi, aby efektywnie kształtować zmiany postaw i zachowań zdrowotnych. Zajęcia edukacyjne powinny być kreatywne, połączone z przekazem, który dostarcza informacji z wykorzystaniem najbardziej popularnych źródeł młodzieżowych technik i narzędzi multimedialnych.

Edukowanie młodzieży może odbywać się też przez rodziców, którzy odgrywają bardzo dużą rolę w dostarczaniu i wzmocnieniu informacji w zakresie dbania o zdrowie.

List do rodziców, zapraszający ich do wsparcia edukacji, może być wykorzystany w informowaniu o tym, czego ich dzieci uczą się w szkole. Ten typ przekazywania informacji jest istotnym wsparciem działań edukacyjnych prowadzonych przez placówki oświatowo-wychowawcze.

Zdrowie w ponad 50% zależy od stylu życia i dlatego trzeba:

- chcieć,
- umieć,
- wiedzieć, jak o nie dbać codziennie.

Spis materiałów:

Wskazówki dla rodziców | Zalecenia dla szkół | Profilaktyka grypy sezonowej (broszura Głównego Inspektoratu Sanitarnego) | List krajowego specjalisty ds. epidemiologii do Głównego Inspektora Sanitarnego | Prezentacja multimedialna

KRAJOWY SPECJALISTA ds. EPIDEMIOLOGII

Prof. dr hab. n. med. Andrzej Zieliński

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny

Zakład Epidemiologii

ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa e-mail: [azielinski@pzh.gov.pl](mailto:azielinski@pzh.gov.pl), tel. (22) 54-21-204  
Warszawa, 24-08-2009 r.

Pan

Dr Andrzej Wojtyś

Główny Inspektor Sanitarny

Szanowny Panie Ministrze

W związku z rozpoczynającym się nowym rokiem szkolnym musimy liczyć się ze wzrostem zagrożenia szerzeniem się zakażeń nowym wirusem A(H1N1). W związku z tym uprzejmie przypominam o konieczności dostarczenia szkołom przez lokalne Stacje Sanitarно-Epidemiologiczne zaleceń dotyczących profilaktyki grypy w instytucjach prowadzących nauczanie młodzieży.

Pragnę podkreślić, że zasadniczym elementem tej profilaktyki jest to aby w porozumieniu z rodzicami pozostawiać dzieci z objawami grypy w domu, a w przypadku pojawienia się takiego dziecka w szkole oddzielić je od innych i w porozumieniu z rodzicami odebrać do domu.

Konieczne jest też poinstruowanie rodziców, że powinni być przygotowani do opieki nad chorym dzieckiem w domu. Rodzice powinni wiedzieć, które z nich będzie się opiekować dzieckiem i zapewnić sobie, w razie potrzeby akceptację nieobecności w miejscu pracy. Ważne jest aby rodzice i pracodawcy byli świadomi praw wynikających z kodeksu pracy, a dotyczących zwolnień na opiekę nad chorym dzieckiem.

Z poważaniem

Prof. dr hab. Andrzej Zieliński

{moscomment}