

## Co to jest grypa A/H1N1 i w jaki sposób się przenosi?

Grypa A/H1N1 jest chorobą spowodowaną przez wirusa, który znaleziony został u świń. Najczęstsza lokalizacja wirusa i występowanie objawów związane jest z układem oddechowym.

Ponieważ jest to nowy wirus, nikt nie jest na niego uodporniony. Ryzyko zarażenia dotyczy wszystkich: zdrowych osób dorosłych, osób starszych, małych dzieci oraz osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

Wirusy grypy złożone są z małych cząsteczek. Jeśli kichasz lub kaszlesz bez zakrywania nosa i ust chusteczką higieniczną, mogą się one rozprzestrzenić, narażając inne osoby na ich wdychanie.

Jeśli kaszlesz lub kichasz w dłoń, kropelki te wraz z zawartymi w nich wirusami przeniosą się z twojej ręki na wszystkie dotykane przez ciebie powierzchnie, na których mogą przeżyć przez dłuższy czas. Wirusy można znaleźć między innymi na: klamkach, kranach, klawiaturze komputerowej, telefonach oraz pilotach do telewizorów oraz innych sprzętach znajdujących się w otoczeniu.

Jeśli inne osoby dotkną tych powierzchni, a później dotkną twarzy mogą ulec zarażeniu. W ten sposób wszystkie wirusy przeziębienia i grypy, przenoszą się z osoby na osobę.

Szybka diagnoza oraz leczenie mogą złagodzić niektóre objawy oraz zmniejszyć możliwość poważnych komplikacji (np. zapalenie płuc).

## W jaki sposób ochronić siebie i innych przed grypą A/H1N1?

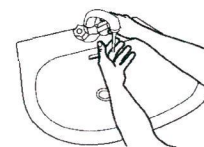
### Najlepszą ochroną przed grypą jest prawidłowe stosowanie zasad higieny

**Gdy kaszlesz i kichasz, stosowanie tych zasad jest bardzo ważne, aby zapobiec roznoszeniu wirusa:**

- Zawsze miej przy sobie chusteczki higieniczne
- Używaj czystych chusteczek do zasłonięcia ust i nosa, gdy kichasz
- Wyrzucaj chusteczki po jednorazowym użyciu
- Często myj ręce mydłem i ciepłą wodą lub używaj żelu antybakteryjnego.

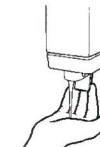
## JAK MYĆ RĘCE ?

0



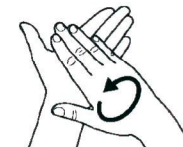
Zmoczyć ręce

1



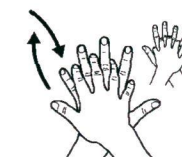
Nałożyć mydło na ręce

2



Myć ręce, ocierając dłoń o dłoń

3



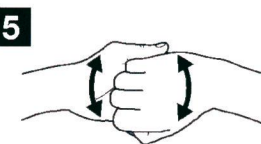
Prawą dłonią myć lewą dłoń między palcami, po stronie grzbietowej i odwrotnie

4



Myć dłoń o dłoń między palcami, stroną wewnętrzną dłoni

5



Zegnij palce i ruchami przeciwnymi myć dłoń

6



Myć kciuk lewej dłoni, prawą dłonią ruchami rotacyjnymi i odwrotnie

7



Myć wewnętrzną stronę dłoni palcami drugiej dłoni ruchami okrężnymi i odwrotnie

8



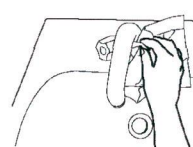
Opłucz ręce pod wodą

9



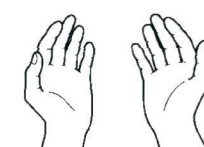
Wytrzyj dłonie jednorazowym ręcznikiem papierowym

10



Zakręć kran, używając ręcznika papierowego

11



Twoje ręce są teraz czyste