



EDUKACJA PACJENTA I OPIEKUNA

Grypa

W niniejszej informacji opisano grypę, łącznie ze sposobem jej rozprzestrzeniania się i możliwościami zmniejszenia ryzyka zarażenia się.

Co to jest grypa?

Grypę wywołuje wirus (zarazek), który wpływa na układ oddechowy (nos, gardło i płuca) i może spowodować zakażenie.

Grypa może stanowić poważną chorobę w przypadku osób chorujących na raka lub inną chorobę oraz osób z osłabionym układem odpornościowym. Układ odpornościowy składa się z komórek, tkanek i narządów, które pomagają organizmowi zwalczać chorobę. Rak i leczenie onkologiczne, takie jak chemioterapia, mogą osłabiać układ odpornościowy. Może to utrudnić zwalczenie grypy i narazić pacjenta na wyższe ryzyko innych problemów przy zachorowaniu na grypę.

Jakie są objawy grypy?

U osoby chorej na grypę może występować jeden lub więcej z wymienionych poniżej objawów:

- Gorączka (temperatura powyżej 100,4°F [38°C] lub zgodnie ze wskazówkami fachowego członka personelu medycznego)
- Ból gardła
- Dreszcze
- Kaszel
- Ból głowy
- Katar
- Bóle w całym ciele
- Uczucie zmęczenia i ogólnego dyskomfortu

Jeśli uważa Pan/Pani, że choruje Pan/Pani na grypę, proszę natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem.

Jak rozprzestrzenia się grypa?

Grypa szerzy się przez kontakt z kropelkami wydzieliny z nosa i gardła osoby, która jest zarażona. Krople zawierające wirusa są uwalniane w powietrze, gdy zarażona osoba kaszle lub kicha. Pacjent może łatwo wdychać te krople i zarazić się.

Grypa może też rozprzestrzeniać się, gdy te kropelki padają na meble, sprzęt lub inne powierzchnie. Jeśli dotyka się powierzchni, a następnie dotyka nosa, ust lub oka, można się zarazić.

Co mogę zrobić, aby zmniejszyć moje ryzyko zarażenia się grypą lub przekazania jej innym osobom?

- Szczepić się przeciw grypie co roku. Opiekujący się Panem/Panią fachowy członek personelu medycznego powie, czy może się Pan/Pani bezpiecznie szczepić.
- Poprosić członków rodziny i bliskich przyjaciół o zaszczepienie się przeciw grypie.
- Zawsze kaszleć lub kichać w chusteczkę lub w zgięcie łokcia, nie w dłoń.
- Często myć ręce lub stosować środek odkażający do rąk na bazie alkoholu, szczególnie po kichaniu lub kaszlu. Zapoznać się z materiałem *Higiena rąk i zapobieganie zakażeniom (Hand Hygiene and Preventing Infection)*, aby dowiedzieć się, jak prawidłowo myć ręce.
- Nie używać wspólnych przedmiotów takich jak filiżanki, szklanki, naczynia i sztućce lub zabawki.
- Unikać bliskiego kontaktu z osobami, u których występują objawy przeziębienia lub grypy.
- W razie wystąpienia objawów grypy unikać bliskiego kontaktu z innymi osobami, dopóki objawy nie ustąpią.

Istnieją leki przeciwwirusowe, które można przyjmować, aby zapobiegać wystąpieniu objawów grypy lub zmniejszyć ich nasilenie. Lekarz może je Panu/Pani przepisać. Te leki nie powinny zastępować corocznego szczepienia przeciw grypie.

Co się stanie, jeśli zachoruję na gripę w czasie pobytu w szpitalu?

Jeśli zachoruje Pan/Pani na gripę podczas pobytu w szpitalu, będziemy musieli przestrzegać specjalnych środków ostrożności, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażenia z jednej osoby na drugą.

Jeśli zachoruje Pan/Pani na gripę podczas pobytu w szpitalu:

- Zostanie Pan/Pani umieszczony/-a w oddzielnym pokoju.
- Na drzwiach Pana/Pani sali zostanie umieszczony znak informujący wszystkich członków personelu i odwiedzających o konieczności mycia rąk mydłem i wodą lub środkiem odkażającym do rąk na bazie alkoholu przed wejściem do Pana/Pani sali i po wyjściu z niej.
- Wszyscy członkowie personelu i osoby odwiedzające będą musiały nosić maseczkę, żółty fartuch i rękawice, przebywając w Pana/Pani pokoju. Są one dostępne na zewnątrz Pana/Pani sali.
- Opuszczając salę na badania, będzie Pan/Pani musiał/-a mieć na sobie maskę, żółty fartuch i rękawice.
- Nie będzie Pan/Pani mógł/mogła chodzić po oddziale ani wchodzić do następujących miejsc w szpitalu:
 - Spizarnia na oddziale
 - Pokój socjalny w M15
 - Pokoje socjalne na oddziałach pediatrycznych w M9 oraz PACC (zespolu poradni pediatrycznych, ang. Pediatric Ambulatory Care Center)
 - Kafejka
 - Hol główny
 - Wszelkie inne ogólnodostępne miejsca w szpitalu
 - Przestrzegając tych środków ostrożności będzie Pan/Pani mógł/mogła uczestniczyć w terapii sztuką lub być poddany/-a masażowi w swojej sali.

Gdy nie będzie już Pan/Pani zarażać innych osób, możliwe będzie zaprzestanie przestrzegania tych środków ostrożności. Zespół prowadzący Pana/Pani opiekę zdrowotną powiadomi Pana/Panią, gdy będzie można to bezpiecznie zrobić.

Choruję na grypę. Co powinienem/powinnam zrobić, zgłaszając się na wizyty w poradni?

- Jeśli występują u Pana/Pani jakiegokolwiek objawy grypy, takie jak gorączka, kaszel, katar lub kichanie, proszę poinformować o tym personel recepcji, zgłaszając się na wizytę.
 - Jeśli choruje Pan/Pani na grypę, członek personelu zaprowadzi Pana/Panią do oddzielnej sali, gdzie pielęgniarka zada Panu/Pani dalsze pytania o występujące u Pana/Pani objawy.
 - Jeśli nie będzie dostępna żadna oddzielna sala, członek personelu poprosi Pana/Panią o założenie maseczki na usta i nos podczas pobytu w poczekalni w celu zahamowania rozprzestrzeniania się zakażenia na inne osoby.
- Jeśli występują u Pana/Pani objawy grypy, proszę nie przebywać w poczekalni bez maseczki, nie jeść w kafejce ani nie odwiedzać osób przebywających w szpitalu.
- Jeśli czuje się Pan/Pani zbyt chory/-a, aby zgłosić się na wizytę, proszę koniecznie od razu zadzwonić do lekarza, aby przełożyć wizytę.
- Jeśli Pana/Pani opiekun ma grypę lub jakiegokolwiek objawy grypy, nie powinien zgłaszać się na wizytę z Panem/Panią. Chodzi o to, aby nie rozprzestrzeniać zakażenia na Pana/Panią lub inne osoby.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji na temat grypy?

Jeżeli ma Pan/Pani jakieś pytania, proszę porozmawiać o nich z lekarzem prowadzącym badanie lub z pielęgniarką. Więcej informacji może Pan/Pani uzyskać również na następujących stronach internetowych:

Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/flu

Departament zdrowia stanu Nowy Jork (New York State Department of Health)

www.health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/seasonal

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości proszę porozmawiać z członkiem zespołu opieki zdrowotnej opiekującej się Panem/Panią. Można się z nim kontaktować od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 17.00 pod numerem telefonu _____. Po godzinie 17.00, w weekendy i w święta proszę dzwonić na numer _____. Jeżeli nie podano numeru lub nie jest Pan/Pani pewien/pewna, proszę dzwonić pod numer 212-639-2000.

Grypa

©2018 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on October 3, 2018