



EDUKACJA PACJENTA I OPIEKUNA

Grypa

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

Grypę wywołuje wirus, który atakuje układ oddechowy i może powodować zakażenie. Może stanowić poważny problem w przypadku osób chorujących na inną chorobę oraz osób z osłabionym układem odpornościowym.

Jakie są objawy grypy?

- gorączka,
- ból gardła
- dreszcze,
- kaszel,
- ból głowy,
- katar,
- bóle w całym ciele,
- uczucie zmęczenia i ogólnego dyskomfortu.

Jak rozprzestrzenia się grypa?

Grypa szerzy się przez kontakt z kropelkami wydzieliny z nosa i gardła osoby, która jest zarażona. Kropelki te poruszają się w powietrzu, gdy zarażona osoba kaszle lub kicha.

Zakażenie może również rozprzestrzeniać się, gdy kropelki padają na meble i sprzęt, a ktoś dotyka powierzchni skażonej przez zarazki.

Jakie środki ostrożności związane z izolacją podejmuje się w szpitalu w przypadku osób chorych na gripę?

- Osoby, u których rozpoznaje się gripę, są przenoszone do oddzielnej sali.
- Na drzwiach umieszcza się znak wskazujący personelowi i odwiedzającym konieczność stosowania środków ostrożności.
- Wszyscy członkowie personelu i odwiedzający muszą myć ręce przed wejściem do takiego pokoju i po wyjściu z niego. Mogą użyć mydła i wody lub środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu.
- Wszyscy członkowie personelu i odwiedzający, którzy wchodzą do takiej sali, muszą mieć na sobie maskę, żółty fartuch i rękawice.
- Pacjent, opuszczając salę na badania, musi mieć na sobie maskę, żółty fartuch i rękawice.
- Pacjent chorujący na gripę nie może chodzić po oddziale ani wchodzić do następujących miejsc w szpitalu:
 - spiżarnia na oddziale,
 - pokój socjalny w M15,
 - pokoje socjalne na oddziałach pediatrycznych w M9,
 - kafejka,
 - hol główny,
 - wszelkie inne ogólnodostępne miejsca w szpitalu.
- Gdy pacjent przestaje zarażać innych, te środki ostrożności przestają obowiązywać.

Mam gripę. Jakie środki ostrożności powinienem/powinnam zastosować, zgłaszając się na wizytę w poradni?

- Jeśli występują u Pana/Pani jakiegokolwiek objawy grypy (kaszel, katar,

kichanie), proszę poinformować o tym personel recepcji, zgłaszając się na wizytę. Zostanie Pan/Pani zaproszony/-a do oddzielnej sali. Pielęgniarka zada Panu/Pani dalsze pytania o Pana/Pani objawy i zdecyduje, jak powinien/powinna Pan/Pani być leczony/-a.

- Jeśli występują u Pana/Pani objawy grypy, proszę nie siedzieć w poczekalni, nie jeść w kafejce ani nie odwiedzać pacjentów przebywających w szpitalu.

Co mogę zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się grypą?

- Najlepszym sposobem zapobiegania grypie jest coroczne szczepienie przeciw grypie.
- Osoby z osłabionym układem odpornościowym powinny poprosić członków rodziny i bliskich przyjaciół o zaszczepienie się przeciw grypie.
- Proszę zawsze kaszleć lub kichać w chusteczkę lub w zgięcie łokcia, nie w dłoń.
- Proszę często myć ręce lub stosować środek odkażający do rąk na bazie alkoholu, szczególnie po kichaniu lub kaszlu.
- Proszę nie używać wspólnych przedmiotów takich jak filiżanki, szklanki, naczynia lub zabawki.
- Należy unikać kontaktu z osobami, u których występują objawy przeziębienia lub grypy.
- Leki przeciwwirusowe mogą pomóc zapobiegać grypie lub zmniejszać jej nasilenie. Nie zastępują jednak corocznego szczepienia przeciw grypie.

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

www.cdc.gov/flu

Departament zdrowia stanu Nowy Jork

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

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości proszę porozmawiać z członkiem zespołu terapeutycznego opiekującego 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 pod numer _____. Jeżeli nie podano numeru lub nie jest Pan/Pani pewien/pewna, proszę dzwonić pod numer 212-639-2000.

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center