Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Grypa

Przedstawione informacje wyjaśniają czym jest grypa, jak się roznosi i jak zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Czym jest grypa?

Grypa jest wywoływana przez wirusa (bakterię) atakującego układ oddechowy i mogącego doprowadzić do infekcji. Układ oddechowy obejmuje nos, gardło i płuca.

Grypa może być poważnym zagrożeniem dla cierpiących na choroby nowotworowe lub inne schorzenia. Może być również poważnym zagrożeniem dla osób z osłabionym układem odpornościowym. Układ odpornościowy tworzą komórki, tkanki i narządy, które pomagają organizmowi zwalczać choroby. Choroby nowotworowe i metody ich leczenia, takie jak chemioterapia, mogą osłabić układ odpornościowy. To może utrudnić walkę z grypą. Wiąże się także z większym ryzykiem wystąpienia powikłań w przypadku zachorowania na grypę.

Co należy wiedzieć o grypie i COVID-19?

Zabezpieczenie się przed grypą jest teraz nawet ważniejsze

ze względu na pandemię COVID-19. Chociaż nie wiemy zbyt wiele na temat przypadków jednoczesnego zarażenia zarówno grypą, jak i COVID-19, osoby z chorobami nowotworowymi mogą być bardziej narażone na powikłania. Dlatego ważne jest, aby zaszczepić się przeciw grypie.

Osoby cierpiące na choroby nowotworowe lub mieszkające z takimi osobami powinny chronić siebie i swoje rodziny, szczepiąc się przeciw grypie. Należy także postępować zgodnie z wytycznymi CDC, tj. często myć ręce przez co najmniej 20 sekund, zachowywać bezpieczną odległość co najmniej 2 metrów (6 stóp) od innych i nosić maseczkę.

Więcej informacji na temat ochrony przed grypą zawiera część „Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę lub zarażenia innych?" tej publikacji.

Czy przyjęcie jednocześnie szczepionek przeciw grypie i COVID-19 jest bezpieczne?

Tak, przyjęcie szczepionki przeciw COVID-19 i innych szczepionek wraz ze szczepionką przeciw grypie jest bezpieczne. Nie trzeba czekać między szczepieniami. Ważne jest, aby zabezpieczyć się przed grypą i COVID-19.

Jakie są objawy grypy?

Osoby chorujące na grypę mogą mieć co najmniej jeden z następujących objawów:

- Gorączka powyżej 38°C (100,4°F) lub zgodnie z informacjami od lekarza
- Ból gardła
- Dreszcze
- Kaszel
- Problemy z oddychaniem (duszność, ucisk w klatce piersiowej)
- ból głowy,
- Katar
- Bóle ciała
- Zmęczenie i ogólny dyskomfort

Objawy grypy są często takie same, jak objawy COVID-19. Osoby z objawami powinny natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Jak rozprzestrzenia się grypa?

Grypa rozprzestrzenia się kropelkowo przez kontakt z wydzielinami z nosa i gardła zakażonej osoby. Gdy zakażona osoba kaszle lub kicha, wydzieliny przenoszące wirusa są uwalniane do powietrza. Zarażenie następuje poprzez wdychanie tych drobin.

Grypa może się również rozprzestrzeniać, gdy drobiny opadną na powierzchnie wokół osoby zakażonej. Zarażenie może nastąpić po dotknięciu takich powierzchni, a następnie nosa, ust lub oczu.

Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę lub zarażenia innych?

- Należy szczepić się co roku.
- Należy poprosić członków rodziny i bliskich znajomych o zaszczepienie się przeciw grypie.
- Należy zawsze kaszleć lub kichać w chusteczkę lub w zgięcie łokcia, a nie w dłoń.
- Należy myć ręce przez co najmniej 20 sekund lub często dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu, zwłaszcza po kaszlaniu lub kichaniu. Artykuł *Higiena rąk i zapobieganie zakażeniom* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/pl/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection) zawiera informacje na temat prawidłowego mycia rąk.
- Nie należy pożyczać takich przedmiotów, jak kubki, szklanki, sztućce czy zabawki.
- Należy unikać bliskiego kontaktu z osobami z objawami przeziębienia lub grypy.
- Osoby chorujące na grypę powinny unikać kontaktu z

innymi do czasu ustąpienia objawów.

Istnieją leki przeciwwirusowe, które mogą zapobiegać wystąpieniu objawów grypy lub zmniejszyć ich intensywność. Lekarz może je przepisać. Nie powinny one zastępować corocznego szczepienia przeciw grypie.

Gdzie się zaszczepić?

Szczepionkę przeciw grypie można uzyskać w lokalnej aptece. Aby znaleźć lokalizację oferującą szczepionki w pobliżu miejsca zamieszkania, należy odwiedzić stronę www.vaccinefinder.org. Pacjenci Memorial Sloan Kettering (MSK) mogą zaszczepić się przeciw grypie w placówce MSK. Aby umówić się na wizytę, należy skontaktować się ze swoim lekarzem.

Kiedy należy zaszczepić się przeciw grypie?

Zalecamy przyjęcie szczepionki przeciwko grypie we wrześniu lub październiku. Na zaszczepienie się przeciw grypie nigdy nie jest za późno, jednak zrobienie tego jak najwcześniej pomoże w zabezpieczeniu się na cały sezon grypowy.

Czy można zachorować na grypę w wyniku zaszczepienia się przeciw niej?

Nie, szczepionki przeciw grypie nie powodują grypy.

Najczęstsze skutki uboczne szczepionki przeciw grypie to bolesność, zaczerwienienie, wrażliwość i obrzęk w miejscu podania szczepionki.

Co się stanie, jeśli jestem w szpitalu i mam grypę?

Osoby chorujące na grypę w czasie pobytu w szpitalu będą przestrzegać specjalnych środków bezpieczeństwa, aby zapobiec rozprzestrzenianiu choroby.

W przypadku osób chorujących na grypę podczas pobytu w szpitalu:

- Zostaną one przeniesione do prywatnego pokoju.
- Osoby wchodzące do pokoju będą musiały umyć ręce wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu przed wejściem do pokoju i po jego opuszczeniu. Dla przypomnienia na drzwiach zostanie umieszczona odpowiednia informacja.
- Podczas przebywania w pokoju wszystkie osoby będą musiały włożyć maseczki, żółte fartuchy oraz rękawiczki. Są one dostępne poza pokojem. Dla przypomnienia na drzwiach zostanie umieszczona odpowiednia informacja.
- Wychodząc z pokoju na badania, będą musiały zakładać maseczki, żółte fartuchy oraz rękawiczki.

- Nie będą mogły chodzić po swoim oddziale ani przechodzić do innych pomieszczeń szpitalnych:
  - Pomieszczenie kuchenne na oddziale
  - Centrum rekreacyjnego na oddziale M15
  - Obszarów rekreacji pediatrycznej na M9 i Pediatric Ambulatory Care Center, PACC) (Oddziale Pediatrycznej Opieki Ambulatoryjnej)
  - Stołówka
  - Główny korytarz
  - Dowolnych innych ogólnodostępnych pomieszczeń na terenie szpitala

Podczas stosowania tych środków bezpieczeństwa z terapii plastycznej lub masażu można korzystać w swoim pokoju.

Przestrzegania tych środków bezpieczeństwa można zaprzestać po upływie okresu zakaźności. O tym, kiedy będzie to bezpieczne zdecyduje zespół specjalistów opieki zdrowotnej.

Mam grypę. Co zrobić, udając się na wizyty ambulatoryjne?

- Przez cały czas trwania wizyty na ustach i nosie należy mieć założoną maseczkę.

- Podczas rejestracji przed wizytą, personel recepcji zapyta o objawy. W przypadku jakichkolwiek objawów pracownik ambulatorium zabierze osobę chorą do prywatnego pokoju. W pokoju lekarz zada dodatkowe pytania dotyczące objawów w celu zorganizowania niezbędnej pomocy.
- Aby zapewnić pacjentom i personelowi bezpieczeństwo i chronić zdrowie podczas pandemii COVID-19, możemy częściej niż zwykle zmieniać naszą politykę odwiedzin. Aktualne informacje można uzyskać na stronie www.mskcc.org/visit.
- Osoby, które są zbyt chore, aby przyjść na wizytę, powinny skontaktować się z gabinetem lekarskim w celu zmiany jej terminu. Zamiast tego można również umówić się na telewizytę. Dodatkowe informacje na temat telewizyt są podane w dokumencie *Konsultacje telemedyczne w MSK* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/pl/cancer-care/patient-education/telemedicine-visits-msk).

Gdzie uzyskać dodatkowe informacje na temat grypy?

Lekarz może odpowiedzieć na wszelkie dodatkowe pytania. Dodatkowe informacje można również uzyskać na stronach:

Centers for Disease Control and Prevention
(Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób)
www.cdc.gov/flu

New York State Department of Health
(Departament Zdrowia stanu Nowy Jork)
www.health.ny.gov/flu

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

The Flu (Influenza) - Last updated on December 12, 2022
Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center