

## **Grypa pandemiczna – Pytania i odpowiedzi**

### **Co to jest grypa pandemiczna?**

Grypa pandemiczna występuje wówczas, gdy pojawia się nowy wirus grypy typu A, na który ludzki organizm jest odporny w niewielkim stopniu lub, na który odporność nie istnieje. Wirus grypy powoduje poważne zachorowania i łatwo przenosi się pomiędzy ludźmi w skali światowej. Objawy grypy pandemicznej są podobne do zwykłej grypy, ale ich natężenie jest większe.

### **Jakie są objawy grypy pandemicznej?**

Objawy grypy sezonowej to: gorączka, kaszel, ból gardła, katar lub zatkany nos, bóle mięśniowe i bóle głowy, dreszcze i uczucie wyczerpania. Oznaki grypy pandemicznej są takie same, ale mogą mieć większe natężenie i mogą dotyczyć większej ilości ludzi.

### **Czy dostępna będzie szczepionka przeciw grypie pandemicznej?**

Szczepionka przeciw zwykłej grypie nie chroni przed wirusem grypy o charakterze pandemicznym. Szczepionki przeciwgrypowe muszą być opracowane przeciwko konkretnemu szczepowi wirusa, który powoduje pandemię. Z tego powodu, szczepionka przeciwgrypowa jest inna każdego roku. Potrzeba kilku miesięcy, aby taką szczepionkę wyprodukować. Jeśli pojawi się grypa o charakterze pandemicznym, nowa szczepionka zostanie wyprodukowana tak szybko, jak będzie to możliwe.

### **Czy będą liczne zachorowania w przypadku grypy pandemicznej?**

Zwykle grypa o charakterze pandemicznym rozszerza się bardzo szybko, ponieważ ludzie nie mają naturalnej odporności na dany szczep wirusa. Ze względu na to, że większość ludzi nie posiada odporności na szczep wirusa o charakterze pandemicznym, można spodziewać się wyższej liczby zakażeń i zachorowań, niż podczas zwykłych epidemii grypy sezonowej. Wybuch grypy zwykle pojawia się w dwóch falach, trwających dwa do trzech miesięcy, zwykle z kilkumiesięczną przerwą pomiędzy nimi.

### **Jak mogę ustrzec się przed zachorowaniem na grypę i zarażeniem grypą innych?**

- Często myj ręce ciepłą wodą z mydłem, przez co najmniej 20 sekund. Kiedy nie jest możliwe mycie rąk wodą z mydłem, używaj antybakteryjnego żelu do rąk, na bazie alkoholu.
- Nie dotykaj oczu, nosa i ust. Grypa często się tą drogą.

- Gdy kaszlesz i kichasz, chowaj usta w zagłębienie łokciowe, a w dłonie. Jeśli masz chusteczkę higieniczną, zasłoń nią usta i nos podczas kaszlu i kichania, a następnie wyrzuć ją i umyj ręce.
- Przebywaj z dala od innych osób, gdy jesteś chory. Zostań w domu, nie idź do pracy, do szkoły, ani nie załatwiaj sprawunków. Wychodź z domu tylko do lekarza i zakrywaj nos maseczką N95.
- Unikaj kontaktu z chorymi, zachowując odległość od osoby chorej nie mniej niż 2 metry.
- Nigdy nie posyłaj chorego dziecka do szkoły ani do przedszkola.
- Myj powierzchnie kuchenne, umywalki, krany, klamki, powierzchnie telefonu i przyciski świetlne płynem dezynfekującym do mycia lub płynem z wybielaczem na bazie chloru. Możesz też sam sporządzić płyn dezynfekujący z wody i wybielacza chlorowego, mieszając wodę z wybielaczem w stosunku 10:1.
- Wysypiaj się w nocy, odżywiaj się zdrowo, pij co najmniej osiem szklanek płynów dziennie i regularnie zażywaj ruchu.

### **Czy jest lekarstwo na gripę pandemiczną?**

Leki przeciw-wirusowe mogą być skuteczne w leczeniu grypy pandemicznej. Leki przeciw-wirusowe mogą złagodzić chorobę i spowodować, że szybciej poczujesz się lepiej. Centers for Disease Control and Prevention –CDC (Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom) gromadzi zapasy tego typu leków. W wypadku wybuchu pandemii, zostaną one wykorzystane w najbardziej skuteczny sposób, w zależności od rozwoju choroby.

### **Czy podanie szczepionki przeciwko grypie może wywołać gripę?**

Nie, szczepionka przeciw grypie nie może spowodować grypy. Wirusy grypy w szczepionce przeciwgrypowej są inaktywowane (nieżywe), co oznacza, że nie mogą spowodować infekcji. Producenci szczepionki przeciwgrypowej zabijają wirusy używane w szczepionce, w trakcie jej produkcji. Partie szczepionki przeciwgrypowej są testowane, aby były bezpieczne. W ślepych próbach na przypadkowo wybranych osobach, gdzie jednej grupie podano szczepionkę przeciw grypie, a drugiej zastrzyk soli fizjologicznej, jedyną różnicą był zwiększony ból przedramienia i zaczerwienienie w miejscu wykonania zastrzyku u osób, które otrzymały szczepionkę przeciwgrypową. Nie było różnic związanych z bólami mięśniowymi, gorączką, kaszlem, katarą czy bólem gardła.

### **Kto jest najbardziej zagrożony w czasie pandemii grypy?**

Aktualizacja: 24.05.2011 r.

W czasie pandemii, najbardziej zagrożone są osoby starsze, przewlekle chore, z obniżoną odpornością, dzieci i kobiety w ciąży.

**Czy świńska grypa typu H1N1 jest jeszcze obecna?**

Na podstawie informacji Centers for Disease Control and Prevention –CDC (Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom), choć Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła koniec pandemii świńskiej grypy H1N1 z 2009 r., wirus ten wciąż był obecny wiosną 2011 r., obok innych wirusów grypy sezonowej.