



## Czym jest grypa?

Grypa sezonowa - lub „grypa” - jej przyczyną jest infekcja wirusowa. Wirusy grypy atakują układ oddechowy (nos, gardło, oskrzela, czasem płuca). Wirusy grypy przenoszą się z człowieka na człowieka kropelkowo podczas kaszlu, kichania osoby zarażonej lub poprzez kontakt bezpośredni.

## Jak można zarazić się grypą?

Wirus grypy przenosi się z człowieka na człowieka w następujący sposób: drogą kropelkową od osoby zarażonej poprzez kaszel, kichanie i kontakt bezpośredni, gdy krople bądź wydzielina z nosa lub gardła zawierające wirusy grypy osiadają na przedmiotach (również dłoniach), skąd mogą zostać przeniesione na błonę śluzową innych osób – poprzez dotknięcie nosa czy też ust. Niekiedy grypa przenosi się poprzez bardzo drobno rozpylone kropelki, ale jest to wyjątkową sytuacją.

## Po czym poznać grypę?

Grypa jest najbardziej zaraźliwa w wtedy, gdy występują jej pierwsze objawy, choć osoby chore na grypę mogą zarażać również nawet do pięciu dni po wystąpieniu pierwszych objawów (w przypadku dzieci do 7 dni). Ilość wirusa w wydzielinach i ryzyko zarażenia innych osób regularnie spada wraz z upływem czasu. Przebieg choroby bywa bardzo różny. Niektórzy przechodzą grypę bardzo łagodnie, uskarżając się jedynie na katar, inni cierpią z powodu większej ilości objawów, a w skrajnych przypadkach grypa staje się poważną chorobą.

## Objawy

Objawy współwystępujące:

wodnisty katar, zatkany nos	ból głowy	zmęczenie
gorączka	kaszel	biegunka*
bóle mięśni	ból gardła	wymioty*

\* objawy częściej występujące u dzieci

Najważniejsze jest by w przypadku wystąpienia pierwszych objawów, pozostać w domu i nie narażać innych osób na zarażenie grypą.

	<b>Myj często ręce Izwalacza przed jedzeniem!</b>
	<b>Zasłaniaj usta i nos chusteczką, gdy kichasz</b>
	<b>Wyrzucaj zużyte chusteczki do śmietnika</b>
	<b>Gdy nie masz chusteczki zasłoń się dłonią</b>
	<b>Zostań w domu, gdy źle się czujesz</b>

## Czym jest epidemia grypy?

Nagły wzrost zachorowań na grypę występuje sezonowo. Z powodu dużej zakaźności powszechnie uważa się, że grypa sezonowa atakuje każdego roku 5 – 15% populacji.

Choroba ta ponadto, że jest uciążliwa, a niekiedy groźna dla życia wywiera też negatywne skutki gospodarcze - stanowi poważne obciążenie dla opieki zdrowotnej w każdym kraju i prowadzi do znacznego spadku produktywności.

## Kto zajmuje się grypą w Europie?

Poza lokalnymi jednostkami opieki zdrowotnej Unia Europejska posiada specjalną instytucję zajmującą się zapobieganiem między innymi takim chorobom jak grypa – Europejskie Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC – *European Centre for Disease and Control*). Misją Centrum jest rozpoznawanie, ocena i przekazywanie informacji na temat zagrożeń dla zdrowia Europejczyków związanych z chorobami zakaźnymi.