

**GLÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY**  
**Departament Zdrowia Publicznego**  
**i Promocji Zdrowia**

**TREŚCI MERYTORYCZNE I METODYCZNE DOTYCZĄCE**  
**PROFILAKTYKI GRYPY SEZONOWEJ**  
**I NOWEJ GRYPY A(H1N1)v**



**Warszawa**  
**sierpień 2009**

---

W okresie zwiększonej zachorowalności na grypę, należy szczególnie pamiętać o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak też prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem. Przedstawione treści zawierają zalecenia merytoryczne oraz metodyczne, które mogą zostać wykorzystane w profilaktyce grypy i wskazania jak postępować w przypadku wystąpienia zachorowań.

## TREŚCI MERYTORYCZNE

**Grypa sezonowa** jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami. Pamiętać należy, że wirusy grypy [w tym również wirus A(H1N1)v] poza organizmem żywym mogą przetrwać jedynie kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny jest dla niej gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, nawet do 39.5°C, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła, ból głowy, kaszel, ogólne osłabienie i katar. U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

**Nowa grypa A(H1N1)v** jest chorobą układu oddechowego, która przenosi się również drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne objawy jak grypa sezonowa.

Utrzymująca się transmisja wirusa grypy typu A(H1N1)v została potwierdzona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w więcej niż jednym regionie, co stało się przyczyną do ogłoszenia przez tę Organizację pandemii grypy.

Ogłoszenie pandemii wywołanej wirusem grypy typu A(H1N1)v spowodowane było również faktem, że wirus grypy typu A(H1N1)v:

- ma zdolność zakażenia ludzi,
- jest w stanie wywołać chorobę u ludzi,
- może być łatwo przenoszony z człowieka na człowieka.

Ludzie nie mają wykształconej odporności na tego wirusa lub jest ona niewystarczająca.

Pierwsze przypadki zakażenia wirusem grypy typu A(H1N1)v potwierdzono w krajach Ameryki Północnej (Meksyk i USA). W Polsce pierwszy przypadek zakażenia potwierdzono w dniu 6 maja 2009 r. u osoby dorosłej, która powróciła z USA.

## **Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia**

### **1. Odpowiedni ubiór**

Dzieci i młodzież powinny ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń np. w domu, w szkole i innych. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia (okolicę nerek), a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

### **2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały**

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego na skórę. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Należy pić dużo wody (zaleca się 30 ml/kg.m.c.), a także mleka i napojów mlecznych, fermentowanych (550g/dzień). Bardzo ważne jest, aby dzieci i młodzież spożywały przed wyjściem do szkoły śniadanie, II śniadanie w szkole oraz ciepły posiłek na obiad w szkole lub po powrocie do domu. Kolacja powinna być lekkostrawna, spożywana minimum 2 godziny przed snem.

### **3. Aktywność fizyczna i zabawa**

Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów. Wskazane jest także od czasu do czasu zmieniać klimat i otoczenie.

### **4. Sen i odpoczynek**

Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia sił organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wentylowanym wcześniej pomieszczeniu. Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

## 5. Higiena

Należy utrzymywać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ważne jest również systematyczne wietrzenie pościeli. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny.

## Postępowanie w okresie poprzedzającym zachorowania

### I. Profilaktyka grypy w szkole

Szkoła jest miejscem, w którym uczniowie przebywają w bliskiej odległości, dlatego choroby szerzące się drogą kropelkową, mogą przenosić się szczególnie łatwo. Chorzy uczniowie mogą też stanowić źródło zakażenia dla członków swoich rodzin oraz innych osób, z którymi kontaktują się w życiu codziennym.

Skuteczność zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem grypy wśród uczniów zależy w dużym stopniu od dobrej współpracy środowiska szkolnego z rodzicami oraz z dziećmi i młodzieżą. Koordynatorami tych działań powinni być dyrektorzy szkół, którzy współdziałają w tym zakresie z lokalną służbą zdrowia, stacją sanitarno-epidemiologiczną, szkolną pielęgniarką.

Przygotowania do działań profilaktycznych, w tym zaopatrzenie szkół w środki czystości oraz przeprowadzenie edukacji rodziców, uczniów oraz personelu szkół powinno być wykonane jak najwcześniej, na początku sezonu grypowego.

### Informacje dla pracowników szkół

#### należy:

- dla uczniów, rodziców oraz personelu szkoły zorganizować spotkania edukacyjne dotyczące podstawowych metod zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem grypy sezonowej lub nowej grypy A(H1N1)v;
- sprawdzić kanały łączności szkoły z rodzicami i możliwości szybkiego ich powiadamiania;
- prowadzić cykliczną edukację dot. zapobiegania zakażeniom poprzez dostarczanie materiałów informacyjnych na temat zachowania się w szkole, w domu i innych miejscach przebywania w czasie wolnym oraz promować wszelkie zachowania zmniejszające prawdopodobieństwo zakażenia;

- zachęcać do szczepień przeciw grypie sezonowej oraz nowej grypie A(H1N1)v (w momencie pojawienia się szczepionki).

Wskazane może być, uzgodnione z lokalną służbą zdrowia, zorganizowanie akcji szczepień dla uczniów. Finansowanie tego przedsięwzięcia przez lokalny samorząd byłoby bardzo pożądane.

## **II. Profilaktyka grypy w domu**

### **Informacje dla rodziców**

#### **należy:**

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne. W przypadku wystąpienia objawów u domowników należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym i pozostać w domu;
- myć ręce mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą przez 20-30 sekund, także między palcami; pokazać małym dzieciom jak należy to robić (używając mydła, pod ciepłą bieżącą wodą,);
- zadbać, by dziecko zawsze miało przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne do nosa;
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednorazowym użyciu;
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłonie;
- unikać przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne;
- spędzać z dzieckiem aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć zamknięte pomieszczenia 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;
- zadbać o porządek w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i łazience.

### **Informacje dla uczniów**

#### **należy:**

- myć ręce przez 20-30 sekund mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą, także między palcami, wielokrotnie w ciągu dnia;
- unikać dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa;
- zachować odległość (1-2 metry) od innych osób podczas kichania i kasłania;
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednokrotnym użyciu;
- umyć ręce pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu;

- w przypadku braku jednorazowych chusteczek higienicznych kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłonie;
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą;
- spędzać wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć pokój 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;
- w przypadku wystąpienia objawów grypy, poinformować o swoim stanie zdrowia rodziców lub opiekunów, którzy skontaktują się z lekarzem rodzinnym.

## **Postępowanie w przypadku wystąpienia zachorowań na grypę**

### **I. Działania podczas występowania zachorowań w szkole**

#### **Informacje dla dyrektorów, nauczycieli i pozostałego szkolnego personelu**

##### **należy:**

- w trakcie pobytu w szkole obserwować dzieci i młodzież pod kątem pojawienia się u nich objawów grypopodobnych (takich jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, biegunka);
- w razie wystąpienia typowych objawów grypy u uczniów, poinformować rodziców o konieczności zgłoszenia się z dzieckiem do lekarza i stosować się do jego zaleceń; w przypadku wystąpienia objawów chorobowych u ucznia w szkole, należy natychmiast umieścić go w osobnym pomieszczeniu. Jeśli są to objawy o niewielkim nasileniu należy powiadomić rodziców o konieczności odebrania ucznia ze szkoły; w przypadku ciężkiego zachorowania zorganizować dla ucznia transport do szpitala, uzgadniając to z rodzicami/opiekunami dziecka;
- zadbać o ciągły dostęp do standardowych środków higienicznych w toaletach i dołożyć starań o zapewnienie optymalnych warunków higieniczno-sanitarnych we wszystkich pomieszczeniach;
- zapewnić miejsca do mycia rąk lub ich dezynfekcji odpowiednimi preparatami na bazie alkoholu ( $\geq 60\%$ ) i zapewnić wyposażenie tych miejsc w odpowiednie środki i materiały higieniczne;
- zapewnić higienę miejsc przebywania uczniów w tym m.in. codzienne czyszczenie powierzchni, z którymi uczniowie mają kontakt;
- zorganizować w ramach możliwości jak najczęstszy pobyt uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego;
- systematycznie wietrzyć sale lekcyjne i inne pomieszczenia (np. salę gimnastyczną), każdorazowo przez 10 minut.

## II. Działania podczas występowania zachorowań w domu

### Informacje dla uczniów i rodziców

#### **należy:**

- w przypadku zachorowania na grypę pozostać w domu i skontaktować się z lekarzem, o sposobie i czasie leczenia pacjenta zadecyduje lekarz;
- w czasie kaszlu lub kichania zakrywać nos i usta jednorazową chusteczką higieniczną, którą po użyciu należy wyrzucić do kosza, a ręce umyć starannie po bieżącą, ciepłą wodą z mydłem;
- unikać dotykania palcami ust, nosa i oczu;
- w rozmowie unikać bliskich kontaktów z rozmówcą;
- zaniechać uścisków dłoni, pocałunków itp.;
- poza szkołą unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi (typu: kino, dyskoteka, centrum handlowe, hala sportowa itp.), a w szczególności masowych zgromadzeń oraz uprawiania sportów kontaktowych;
- na podstawie informacji otrzymanych w szkole, przestrzegać podstawowych zasad higienicznych nie tylko podczas przebywania w szkole, ale również we wszystkich sytuacjach pozaszkolnych.

## TREŚCI METODYCZNE

### Edukacja dzieci w wieku 6-12 lat

#### Rola rodziców

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi osobami mającymi wpływ na zachowania dzieci. Pełniąc taką rolę powinni zapewnić im ogólną edukację zdrowotną. Dlatego też zaangażowanie rodziców w przekazywanie informacji dzieciom na temat profilaktyki grypy jest zasadnicze. To na nich spoczywa obowiązek, aby informacja dotarła do dzieci w sposób budzący zaufanie.

#### Wskazania dotyczące zaangażowania rodziców:

- szczególnie u małych dzieci osobisty przykład rodziców ma wpływ na przyswajanie przekazów dot. zapobiegania grypie;
- rodzice powinni posiadać podstawowe informacje i zalecenia oraz aktywnie stosować je w życiu codziennym;
- źródłem wiedzy dla rodziców mogą być spotkania edukacyjne w szkołach, informacje przekazywane przez lekarzy podczas wizyt w zakładach opieki zdrowotnej oraz listy, ulotki przekazywane rodzicom z informacjami i poradami nt. zapobiegania grypie.

Edukacja skierowana do rodziców jest często oparta na trzech następujących przekazach:

1. Edukuj siebie samego.
2. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem.
3. Zapewnij bezpieczeństwo/profilaktykę w domu.

#### Rola szkoły:

- efekty działań profilaktycznych zależą od uczestnictwa dyrektorów szkół, nauczycieli i autorytetów w zakresie edukacji/zdrowia. Personel szkoły powinien być przekonany, że edukacja w okresie poprzedzającym zachorowania oraz w okresie wystąpienia zachorowań na grypę są priorytetem;
- przekazywane treści powinny korelować ze stworzonymi warunkami w szkole (infrastruktura i zasoby);
- konsekwencja w edukacji uczniów, rodziców i personelu jest decydująca w osiągnięciu celów edukacyjnych i efektywnych zmian postaw i zachowań ww. grup;



- wspólnym mianownikiem wykorzystywanych metod, form i pomocy dydaktycznych w zakresie profilaktyki grypy, powinny być: jasność, prostota, niekosztowność oraz zaangażowanie przedstawicieli środowiska szkolnego, rodziców i partnerów lokalnych.

### **Wskazania metodyczne dotyczące prowadzenia edukacji zdrowotnej w szkole:**

- należy używać więcej form wizualnych/graficznych niż tekstowych w przekazywaniu informacji, zwłaszcza młodszym uczniom;
- stosować w edukacji formę „pokaż i powiedz”, aby zwrócić uwagę uczniów;
- powiązać profilaktykę choroby z opowiadaniem, bohaterami albo innymi wydarzeniami już wcześniej znanymi uczniom, by pomóc im zrozumieć nowe, abstrakcyjne dla nich pojęcia;
- prowadzić zajęcia aktywizujące – unikać długich wykładów;
- współpracować ze specjalistami zdrowia (lekarzami, pielęgniarkami) w celu zapewnienia dodatkowego autorytetu, by przekazywać informacje i profesjonalne odpowiedzi na pytania zarówno uczniów jak i rodziców.

### **Przykładowe formy i pomoce dydaktyczne, które mogą być zastosowane w prowadzeniu edukacji zdrowotnej uczniów do lat 12:**

- informacje przekazywane w formie wizualnej i audiowizualnej - rysunki, plakaty i filmy;  
np. plakaty powinny być umiejscowione w najważniejszych miejscach w szkole: klasach, łazienkach, profilaktycznym gabinecie pielęgniarki;
- zajęcia aktywizujące, angażujące wszystkich uczniów w klasie/grupie jako droga do utrzymania ich zainteresowania;
- lekcje/prace domowe/ćwiczenia skierowane na zadania z wykorzystaniem małych, wizualnych kartek z ćwiczeniami do zbierania przez uczniów;  
np. kombinacja: naukowe wyjaśnienie (co to jest wirus) z praktycznym zastosowaniem (rysunek wirusa, dopasowanie typów mikroorganizmów do zwierząt, które je noszą);
- opowiadania nt. grypy z prostymi, jasnymi zdaniami i ilustracjami, powiązanymi przez bezpośredni związek przyczynowo – skutkowy;  
np. dwóch kolegów – jeden jako prawidłowy przykład stosowania zasad higieny i drugi jako nieprawidłowy przykład. Drugi zachorował i nie może wyjść się bawić, później odwiedza lekarza i uczy się jak być zdrowym.

Powyższe wskazania nie wyczerpują wszystkich form, a jedynie ukierunkowują na sposób podejścia i rodzaj pomocy dydaktycznych, które mogą być stosowane w edukacji nt. profilaktyki grypy w szkole. Metody i formy oddziaływania muszą być dostosowane do wieku i możliwości percepcyjnych odbiorców, ponieważ zdolność do rozumienia abstrakcyjnych pojęć rozwija się wraz z wiekiem dzieci.

## **Edukacja młodzieży w wieku 12-18 lat**

Edukacja skierowana do młodzieży często polega na połączeniu standardowych metod z nowymi technikami medialnymi, aby efektywnie kształtować zmiany postaw i zachowań zdrowotnych. Zajęcia edukacyjne powinny być kreatywne, połączone z przekazem, który dostarcza informacji z wykorzystaniem najbardziej popularnych wśród młodzieży technik i narzędzi multimedialnych.

Edukowanie młodzieży może odbywać się też przez rodziców, którzy odgrywają bardzo dużą rolę w dostarczaniu i wzmacnianiu informacji w zakresie dbania o zdrowie.

List do rodziców, zapraszający ich do wsparcia edukacji, może być wykorzystany w informowaniu o tym, czego ich dzieci uczą się w szkole. Ten typ przekazywania informacji jest istotnym wsparciem działań edukacyjnych prowadzonych przez placówki oświatowo-wychowawcze.

**Zdrowie w ponad 50% zależy od stylu życia i dlatego trzeba:**

- **chcieć,**
- **umieć,**
- **wiedzieć,**

jak o nie dbać codziennie.