

Influenza

Zapobieganie grypie – lista działań

Poprzez aktywne działania, mogą Państwo zachować zdrowie i zapobiec rozprzestrzenianiu się grypy, zarówno zwykłej grypy, która atakuje każdej zimy, jak też pandemii grypy. Oto lista prostych działań, które należy podjąć:

Co roku zaszczepić się przeciwko grypie:

Członkowie rodziny powinni również zaszczepić się!

Często myć ręce:

Dwadzieścia sekund mycia rąk z mydłem w ciepłej wodzie pomaga usunąć bakterie i wirusy. Należy myć ręce przed i po jedzeniu, po korzystaniu z ubikacji, po kaszlu, a także po dotknięciu powierzchni, które mogły być zakażone przez inne osoby.

Kaszłąc, należy zasłonić usta:

Należy użyć chusteczki jednorazowej lub zasłonić usta podniesionym ramieniem, aby kaszel skierować w rękaw. Używając chusteczki, należy wyrzucić ją jak najszybciej i natychmiast umyć ręce.

Utrzymywać w czystości powierzchnie używane przez wszystkich:

Klamki, przełączniki od światła, telefony, klawiatury i inne przedmioty mogą zostać zakażone przez różne rodzaje bakterii i wirusów. Regularne czyszczenie i odkażanie tych przedmiotów może być pomocne.

Osoby chore niech pozostaną w domu!

Idąc do pracy podczas choroby, można przyczynić się do zakażenia kolegów z pracy, szkoły, sąsiadów i innych osób. Choroba może też trwać dłużej, jeśli nie będziemy korzystać z odpoczynku. Należy poczekać, aż ustąpi gorączka i zmniejszy się kaszel.



Należy mówić o zdrowiu.

Należy zachęcać innych do stosowania tych prostych zasad. Jeśli macie dzieci, zachęcajcie je dobrym przykładem. Nauczcie je liczyć do 20 w czasie mycia rąk i pokażcie im jak zasłaniać usta od kaszlu.



Notes

Aby uzyskać dodatkowe informacje, prosimy odwiedzić naszą witrynę internetową:

www.fightflu.ca lub zatelefonować pod bezpłatny numer: | 800 454-8302



Public Health
Agency of Canada

Agence de santé
publique du Canada

Canada 

Influenza

Czym jest pandemia grypy?

Większość z nas słyszała o grypie ("influenza"). Ale czym jest grypa ptasia i czym różni się pandemia grypy od zwykłej grypy jesienno-zimowej? Poniższe informacje pomogą wyjaśnić różnice pomiędzy grypą zwykłą, ptasią i pandemią grypy.

	Grypa ptasia	Sezonowa (zwykła ludzka) grypa	Pandemia grypy
Czym jest:	Jest to choroba wywołana przez wirusy grypy przenoszone i rozsiewane przez ptaki.	Choroba wywołana przez wirusy grypy przenoszone i rozsiewane przez ludzi.	Nowa odmiana wirusa grypy, który rozprzestrzenia się szybko po całym świecie. • Jest on przenoszony przez ludzi i rozprzestrzenia się pomiędzy nimi. • Ludzie mają słabą lub żadną odporność na tego wirusa.
Jak przenosi się wirus?	<ul style="list-style-type: none">• Głównymi nosicielami są dzikie ptaki.• Ptactwo domowe (na przykład kury i indyki) mogą zarazić się wirusem od dzikiego ptactwa; choroba jest bardzo poważna.• Ludzie nie zarażają się łatwo wirusem grypy ptasiej.• Ludzie mogą zarazić się wirusem grypy ptasiej poprzez kontakt z zarażonymi ptakami lub ich odchodami.• Brak dowodów na to, że grypa ptasia przenosi się poprzez jedzenie gotowanych produktów drobiowych.	<ul style="list-style-type: none">• Wdychanie kropelek, rozsianych w powietrzu poprzez kaszel osoby zarażonej grypą, lub poprzez kontakt takich kropelek z powierzchnią oka.• Przywitanie się przez podanie ręki osobie zarażonej lub dotknięcie zanieczyszczonej wirusem powierzchni, a następnie dotknięcie własnych oczu, nosa lub ust.	<ul style="list-style-type: none">• Roznosi się w taki sam sposób, jak zwykła grypa.
Co mają one wspólnego?	Co mają wspólnego grypa ptasia, zwykła ludzka grypa i pandemia grypy? Grypa ptasia + zwykła ludzka grypa może = pandemii grypy Jedną z możliwości wystąpienia pandemii grypy jest zmieszanie się grypy ptasiej z ludzką, w wyniku czego może powstać nowa odmiana wirusa, która może przenosić się łatwo z jednej osoby na drugą.		

Notes

Aby uzyskać dodatkowe informacje, prosimy odwiedzić naszą witrynę internetową:

www.influenza.gc.ca lub zatelefonować pod bezpłatny numer: | 800 454-8302

