

# WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT ŚWIŃSKIEJ GRYPY

**Ta ulotka zawiera ważne informacje przydatne Tobie i Twojej rodzinie – Nie wyrzucaj jej**

## Ważne kontakty

Aby usłyszeć najnowsze informacje na temat świńskiej grypy- zatelefonuj pod numer **0800 1 513 513**

### Anglia:

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

### Szkocja:

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

### Walia:

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

[www.wales.gov.uk/health](http://www.wales.gov.uk/health)

### Irlandia Północna:

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

Jeśli planujesz wyjazd za granicę, sprawdź zalecenia podróżne Biura Spraw Zagranicznych i Wspólnoty Narodów (Foreign and Commonwealth Office) na witrynie internetowej [www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel) lub zatelefonuj pod numer 0845 850 2829 w celu uzyskania najświeższych informacji.

Istotne informacje dotyczące podróży, szkół i koledzy oraz miejsc pracy będą opublikowane na stronie [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk).

## W JAKIM CELU POWSTAŁA TA ULOTKA?

Rząd brytyjski wyprodukował tę ulotkę, aby zapoznać Cię z informacjami na temat świńskiej grypy. Informacje tu zawarte mówią o tym:

- Co to jest świńska grypa i jak się może roznosić.
- Co zrobił rząd brytyjski, aby przygotować się na wybuch epidemii grypy.
- Co możesz zrobić, aby zabezpieczyć siebie i innych przed gripą.
- Jakże inne środki, możesz przedsięwziąć, gdy świńska grypa się rozprzestrzeni.
- Co robić, jeśli sądzisz, że masz symptomy grypy.
- Jak zdobywać najnowsze informacje na temat świńskiej grypy.

Przechowuj te informacje w dostępnym miejscu. Możliwe, że będziesz musiał/a wrócić do nich w przypadku, gdy świńska grypa się rozprzestrzeni.

## CO TO JEST ŚWIŃSKA GRYPY I CZYM SIĘ RÓŻNI OD ZWYCZAJNEJ GRYPY?

Świńska grypa jest chorobą dróg oddechowych i zawiera części wirusa występującego u świń. Nie istnieją dowody na to, że wirus ten występuje wśród świń w Zjednoczonym Królestwie. Naukowcy są w trakcie badań jego pochodzenia.

Istnienie świńskiej grypy zostało potwierdzone w wielu krajach, a także i to, że przechodzi on z człowieka na człowieka, co może prowadzić do zjawiska zwanego wybuchem pandemii grypy.

Grypa pandemiczna różni się od zwykłej grypy tym, że powoduje ją nowy wirus grypy, występujący u ludzi i bardzo szybko przechodzący z człowieka na człowieka. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szczególnie przygląda się przypadkom świńskiej grypy na świecie, aby stwierdzić, czy atak tego wirusa rozwija się w pandemię.

Nikt nie posiada odporności, ponieważ jest to nowa forma wirusa i każdy ponosi ryzyko zarażenia się. Dotyczy to zarówno zdrowych osób dorosłych, jak i osób starszych, a także małych dzieci oraz osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

## JAK PRZENOSI SIĘ ŚWIŃSKA GRYPA?

Wirusy grypy stworzone są małych cząsteczek, które mogą być przenoszone drogą kropelkową z ust i nosa przy kaszleniu i kichaniu.

Gdy ktoś kaszle lub kicha nie zasłaniając ust i nosa chusteczką, kropelki te roznoszą się i narażają innych na ryzyko wdychania ich.

Jeśli ktoś kicha lub kaszle zasłaniając się ręką, kropelki te wraz z zawartymi w nich zarazkami z łatwością przenoszą się z rąk na inne dotykane przedmioty i mogą na nich przeżyć przez pewien okres czasu. Wirusy grypy najczęściej można znaleźć na rzeczach codziennego użytku takich jak, klamki, klawiatury komputerowe, zwyczajne telefony, telefony komórkowe, czy piloty telewizyjne.

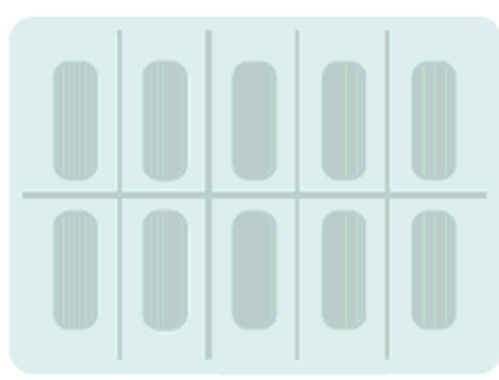
Jeśli osoba dotknie takich powierzchni, a potem dotknie swojej twarzy, zarazki przedostaną się w ten sposób do organizmu i zainfekują tę osobę. W ten sposób wszystkie rodzaje przeziębienia i grypy, także świńskiej, grypy przenoszą się z człowieka na człowieka.

## JAK PRZYGOTOWYWAŁ SIĘ RZĄD BRYTYJSKI?

Od wielu lat przygotowywaliśmy plany działania w przypadku wybuchu pandemii grypy. Plan brytyjski oceniony został przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), jako jeden z najlepszych.

Wprawdzie obecna sytuacja jest poważna, ale istnieją powody, aby ufać, że będziemy umieli sobie z tym poradzić. Dzięki pracy naukowców, którzy analizowali wcześniejsze pandemie, wiemy więcej niż kiedykolwiek o procesach zatrzymania i leczenia rozprzestrzeniającego się wirusa.

Mamy spore zapasy lekarstw antywirusowych – wystarczająco, aby podać je 33 milionom osób (połowie ludności mieszkającej w UK) i planujemy te zapasy zwiększyć.



Choć lekarstwa antywirusowe nie są leczą, jeśli zażyje się je w ciągu 48 godzin od pojawienia się symptomów, ułatwią one dojście do siebie poprzez:

- Uśmierzanie niektórych symptomów.
- Skrócenie okresu choroby o około dzień.
- Zmniejszenie prawdopodobieństwa poważnych powikłań, takich jak zapalenie płuc.

## CZY DOSTĘPNA JEST SZCZEPIONKA?

Szczepionka nie jest dostępna na tym etapie. To nie jest sezonowa grypa: w grę tutaj wchodzi zupełnie nowy typ wirusa. Szczepionka może powstać jedynie wtedy, gdy rozpoznany zostanie ów specyficzny rodzaj wirusa, a wyprodukowanie jej zabrałoby parę miesięcy.

Istnieją umowy pomiędzy rządami Zjednoczonego Królestwa a producentami, aby natychmiast po stworzeniu szczepionki, mogły powstać jej zapasy.

## CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY ZABEZPIECZYĆ SIEBIE I INNYCH PRZED GRYPĄ?

Podstawową rzeczą, jaką można zrobić, aby się zabezpieczyć jest przestrzeganie zasad higieny. Zwolni to rozprzestrzenianie się wirusa i stanowić będzie najważniejszą i najbardziej efektywną strategię zabezpieczenia siebie i innych przed infekcją.

**W celu zapobiegania rozprzestrzeniania się zarazków podczas kaszlu i kichania, bardzo ważne jest przestrzeganie następujących zasad higieny:**

- Zawsze noś przy sobie chusteczki do nosa.
- Przy kaszlu i kichaniu zasłaniaj nos i usta czystą chusteczką.
- Po jednorazowym użyciu, wyrzucaj chusteczkę do śmieci.
- Często myj ręce mydłem i gorącą wodą lub żelem dezynfekującym.

Łatwo to zapamiętać:

**ZŁAP, WYRZUĆ I ZABIJ.**

## CZY POTRZEBUJĘ MASKI NA USTA I NOS?

Być może widziałeś/aś w Wiadomościach jak rozdawano ludności w innych krajach maski na usta i nos. Jednak dostępne nam dowody naukowe wykazują, że takie zwyczajne maski nie chronią ludzi przed zarażeniem.



Najlepszą metodą na zabezpieczenie siebie i powstrzymanie wirusa przed rozprzestrzenianiem się jest używanie i wyrzucanie chusteczek i mycie rąk, jak zostało to wyjaśnione na poprzedniej stronie.

Pamiętaj, żeby ZŁAPAĆ, WYRZUCIĆ I ZABIĆ.

## CO JESZCZE MOGĘ ZROBIĆ?

Istnieje jeszcze kilka innych użytecznych działań, które można przedsięwziąć teraz, aby przygotować się na wypadek rozprzestrzenienia się świńskiej grypy:

### **1) Zorganizuj sieć „przyjaciół w chorobie”.**

Przyjaciółmi w chorobie mogą być sąsiedzi, rodzina, przyjaciele, którzy pomogą, gdy zachorujesz. Na przykład, mogą oni odebrać lekarstwa, żywność i inne potrzebne Ci artykuły, abyś nie opuszczał/a domu podczas choroby.

### **2) Dowiaduj się na bieżąco, jakie są ostatnie wiadomości na temat świńskiej grypy i stosuj się do porad zdrowotnych i instrukcji.**

Należy dowiadywać się na bieżąco, czy świńska grypa się rozprzestrzenia, aby wiedzieć, jak zabezpieczyć siebie i najbliższych. Aby obserwować zmieniającą się sytuację, należy oglądać telewizję, słuchać radia, sprawdzać wiadomości w internecie i śledzić ogłoszenia w prasie.

Pierwsza strona tej ulotki podaje adresy internetowe i numery telefonów, gdzie można zapoznać się najnowszymi wiadomościami na ten temat.

# CO ROBIĆ, JEŚLI WŁAŚNIE WRÓCIŁEM/AM Z MEKSYKU LUB INNEGO DOTKNIĘTEGO TĄ CHOROBAŃ KRAJU I PODEJRZEWAM, ŹE MOGĘ MIEĆ ŚWIŃSKĄ GRYPĘ?

- Pozostań w domu.
- Jeśli to możliwe, to porównaj swoje symptomy z tymi na stronie internetowej [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).
- Zatelefonuj na Infolinię Swine Flu Information Line pod numer 0800 1 513 513 w celu zapoznania się z najnowszymi wskazówkami.
- Jeśli już poczyniłeś/aś te kroki i nadal się martwisz, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym (GP) lub zatelefonuj do NHS Direct pod numer 0845 4647 w Anglii, w Szkocji do NHS 24 pod numer 08454 24 24 24, w Walii do NHS Direct Wales pod numer 0845 4647 lub zadzwoń pod numer 0800 0514 142 w Irlandii Północnej. Uzyskasz poradę na temat swoich symptomów i co dalej powinieneś/aś zrobić.
- Aby nie przenosić wirusów na innych, **nie** chodź do przychodni lekarskiej lub miejscowego pogotowia, chyba że tak Ci doradzono lub jesteś poważnie chory/a. Poproś swego przyjaciela w chorobie, aby poszedł w Twoim imieniu.

## JAKIE SĄ SYMPTOMY?

Niektóre symptomy to: nagła gorączka, kaszel, trudności w oddychaniu. Inne symptomy to: ból głowy, ból gardła, zmęczenie, ból mięśni, dreszcze, kichanie, katar, utrata apetytu.

Zależy nam, aby każdy sprawdzał aktualne informacje. Dotyczy to dalszych wskazówek na temat dostępu do lekarstw antywirusowych, w przypadku, kiedy wirus się rozprzestrzeni w UK. Infolinia Swine Flu Information Line dostępna pod numerem telefonu 0800 1 513 513 będzie regularnie uaktualniana.