**Nie lekceważ grypy. Chroń siebie i innych.**

Trwa sezon zwiększonej zachorowalności na grypę i infekcje grypopodobne.  Grypato choroba, która występuje nagle i charakteryzuje się dużą zakaźnością. Powoduje ją wirus grypy, który atakuje górne i/lub dolne drogi oddechowe. Zakażenie następuje drogą kropelkową poprzez kichanie, kaszel osoby zakażonej. Należy pamiętać, że grypa nie jest przeziębieniem! Jest o wiele poważniejszą chorobą, której nie należy mylić z przeziębieniem. Choroba ma najczęściej nagły początek – objawia się wysoką gorączką, bólami mięśniowymi, uczuciem ogólnego rozbicia oraz różnie nasilonymi objawami ze strony układu oddechowego (kaszel, katar). Rozwija się w ciągu 18-72 godzin od momentu wniknięcia wirusa do organizmu i trwa, o ile nie dojdzie do powikłań, około 7 dni. Ze względu na możliwość wystąpienia powikłań pogrypowych, wymagających leczenia szpitalnego grypa jest chorobą groźną. Najczęstsze powikłania to zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli i oskrzelików, zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci), zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia.

**Należy pamiętać, iż jedynym i skutecznym sposobem ograniczenia ryzyka zachorowania na grypę, jest coroczne szczepienie się.**

Od 3 lat w Polsce odsetek osób szczepiących się przeciwko grypie utrzymuje się na stałym, bardzo niskim poziomie wynoszącym ok. 3,7%. **Warto to po raz kolejny przypomnieć, że** **nigdy nie jest za późno, żeby się zaszczepić.** Najlepiej jest przyjąć szczepionkę we wrześniu lub październiku, dzięki czemu będziemy chronieni w całym okresie wzmożonych zachorowań, należy jednak podkreślić, że **w późniejszym okresie sezonu nadal warto się** **szczepić, także wtedy gdy grypę się już przechorowało**. Grypa sezonowa jest wywoływana najczęściej przez jeden z 3 dominujących szczepów wirusa i przechorowanie spowodowane jednym typem wirusa nie daje odporności wobec pozostałych szczepów. Tak więc zachorować na grypę można nawet kilka razy w ciągu roku. Szczepionki zawierają natomiast antygeny trzech aktualnie krążących w środowisku szczepów wirusa i chronią przed zachorowaniem, lecz samych zachorowań nie powodują, ponieważ nie zawierają całego wirusa, a jedynie jego wyselekcjonowane fragmenty.

**Co zrobić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych?**

* zaszczep się i swoich najbliższych przeciw grypie,
* przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
* jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem,
* poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel lub płyn do rąk albo zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki podczas podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
* jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj i kaszl w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem i nie przeniesiesz go na inne osoby,
* w miejscach publicznych, środkach transportu unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
* unikaj masowych zgromadzeń, bliskiego kontaktu „twarzą w twarz” z innymi ludźmi w transporcie publicznym - zwłaszcza podczas dłuższych podróży,
* zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń,
* przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła lub duszność zgłoś się do lekarza. W przypadku podejrzenia lub rozpoznania grypy nie idź do pracy, zostań w domu do czasu ustąpienia objawów.

Ponadto należy pamiętać, że dobrze zbilansowana dieta, bogata w witaminy, minerały i składniki odżywcze pozwala zachować równowagę układu odpornościowego. Nic nie wzmacnia organizmu człowieka tak, jak odpowiednia ilość wypoczynku i snu. Aktywność fizyczna to jeden z ważniejszych czynników, który sprzyja zachowaniu dobrego stanu zdrowia.

**Aktualna sytuacja epidemiologiczna w zakresie grypy**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny we Włocławku informuje, że trwa sezon zwiększonej zachorowalności na grypę i infekcje grypopodobne. Od początku lutego obserwowany jest wzrost zachorowań na grypę i infekcje grypopodobne. Zgodnie z definicją przyjętą na potrzeby nadzoru epidemiologicznego nad chorobami zakaźnymi w krajach Unii Europejskiej, obowiązkiem raportowania oraz prowadzenia nadzoru epidemiologicznego objęte są przypadki rozpoznawane klinicznie i/lub laboratoryjnie oraz wszystkie rozpoznane klinicznie zachorowania grypopodobne i ostre zakażenia dróg oddechowych.

W okresie od 16 do 22 lutego 2016 roku do Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego we Włocławku zgłoszono 957 zachorowań oraz podejrzeń zachorowań na grypę. W stosunku do poprzedniego tygodnia sprawozdawczego (od 8 do 15 lutego 2016 roku) - to wzrost o 510 zachorowań. Najwięcej przypadków – 539 dotyczyło dzieci do 14 roku życia (56,3% ogółu zgłoszonych chorych), najmniej zachorowań wystąpiło w grupie 65 lat i więcej (5,6% ogółu chorych).

**W jednym przypadku grypę potwierdzono badaniem molekularnym – wykryto szczep AH1N1 u mieszkańca z Powiatu Włocławskiego, hospitalizowanego poza Włocławkiem.**

Od 1 stycznia do 22 lutego 2016 roku zgłoszono do PSSE we Włocławku 1696 przypadków grypy i zachorowań grypopodobnych, spośród których 885 (52,2%) dotyczyło dzieci do 14 roku życia. 832 przypadki zgłoszono z miasta Włocławek, 864 z powiatu włocławskiego.   
W analogicznym okresie sprawozdawczym w 2015 roku zgłoszono 461 przypadków, spośród których 190 (41,2%) dotyczyło dzieci do 14 roku życia. 6 przypadków zgłoszono z miasta Włocławek, 455 z powiatu włocławskiego. Nie zarejestrowano przypadków potwierdzonych laboratoryjnie.

Występująca sezonowo wysoka zapadalność na grypę i infekcje grypopodobne oraz duża zmienność genetyczna wirusa grypy, wymaga stałego nadzoru i monitorowania sytuacji epidemiologicznej. Najlepszą profilaktykę przeciw grypie stanowią sezonowe szczepienia, zalecane zwłaszcza osobom z obniżoną odpornością i cierpiącym na przewlekłe choroby. Istotna jest także szczególna dbałość o higienę, a w szczególności częste mycie rąk.

Informacja opracowana przez PSSE we Włocławku według informacji na dzień 24.02.2016 r.