

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Szczepienie i mycie rąk uchroni przed świńską grypą



Po paroletniej przerwie powróciła „świńska grypa” AH1N1. Można jej uniknąć dzięki szczepionkom i myciu rąk. W Polsce przeciwko grypie szczepi się jedynie 3,7 proc. populacji.

W Rosji z powodu grypy wywołanej wirusem AH1N1 zmarło ponad 100 osób, na Ukrainie ponad 150, jednak ani liczba zakażonych, ani przypadków śmiertelnych nie jest czymś niezwykłym. Na Ukrainie szczepi się mniej niż pół procenta populacji, nie są więc chronione osoby najbardziej podatne na powikłania.

Zdaniem specjalistów wirus „świńskiej grypy” nie jest bardziej niebezpieczny od zwykłej. Jednak zwykła grypa jest groźniejsza niż zwykłe przeziębienie - u około 6 proc. chorych może mieć ciężki przebieg. Szczególnie narażone na powikłania grypy są dzieci poniżej 24 miesiąca życia, dorośli powyżej 65 lat oraz przewlekle chorzy (astmatycy, osoby chorujące na cukrzycę czy serce).

Szczyt zachorowań zwykle przypada w Polsce na styczeń-marzec. Od 16 do 22 stycznia 2016 roku w Polsce zanotowano ponad 98 tysięcy zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę. Od września 2015 roku na grypę zachorowało prawie 1,5 miliona Polaków.

Na razie odnotowano jeden zgon - w sobotę 30 stycznia w Krakowie zmarł pacjent, u którego wcześniej zdiagnozowano grypę spowodowaną przez wirusa AH1N1.

Za najskuteczniejszą metodę uniknięcia grypy specjaliści uważają aktualną szczepionkę - jest skuteczna wobec wirusa AH1N1. Od 3 lat w Polsce odsetek osób szczepiących się przeciwko grypie utrzymuje się na bardzo niskim poziomie - około 3,7 proc.

Szczepić się powinny przede wszystkim dzieci, osoby starsze i przewlekle chore, a także ci, którzy mają do czynienia z dużymi grupami ludzi - personel medyczny czy kasjerki z supermarketów. Należy pamiętać, że odporność pojawia się dopiero dwa-trzy tygodnie po zastrzyku.

Wirusem można się zarazić nie tylko od kaszlących czy kichających, ale także dotykając zakażonych powierzchni (klamki, przyciski w windzie, poręcz w autobusie), gdzie wirus może przetrwać wiele godzin. Zakażeniu zapobiega częste i dokładne (przez 20 sekund) mycie rąk ciepłą wodą z mydłem albo użycie alkoholowego preparatu odkażającego w żelu. Nieumytymi rękami nie należy dotykać twarzy, zwłaszcza nosa i ust, by nie przenieść wirusa.

Ciepłe (ale niezbyt ciepłe) ubranie chroni przed wychłodzeniem, a właściwa dieta i aktywność fizyczna zwiększają odporność. Osoby śpiące poniżej siedmiu godzin chorują częściej, a po nadużyciu alkoholu układ immunologiczny dochodzi do siebie przez dobę. Odporność podnoszą natomiast bogate w antyoksydanty warzywa i owoce, zawierające kwasy omega-3 ryby, orzechy i migdały oraz dostarczające cynku mięso, jaja i warzywa.

Jeśli mamy typowe objawy - gorączkę, bóle mięśni, ból głowy, dreszcze - trzeba udać się od lekarza, a gdy już wiemy, że to grypa - pozostać w domu, zachować dystans wobec rodziny i przyjaciół, unikać skupisk ludzi. Kaszlących dzieci nie należy wysyłać do przedszkola.

Przy kaszlu i kichaniu trzeba zasłaniać usta i nos wewnętrzną stroną łokcia albo chusteczką, którą należy później wyrzucić do kosza. Z jednym kichnięciem rozprzestrzenianych jest 3 tys. kropelek z wirusami grypy poruszających się z prędkością 167 km/h.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24859.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy