

[Akceptuje](#)

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](#)

Czy maseczka na twarz zmniejsza ryzyko zachorowania na grypę?

Szczepienie przeciwko grypie to jedyna metoda swoistej profilaktyki. Nie zapewnia jednak 100% gwarancji przed zachorowaniem. W zależności od sezonu epidemicznego, stopnia dopasowania

antygenów w szczepionce do szczepów wirusa krążących w populacji, definicji zdarzenia, któremu chcemy zapobiegać oraz charakterystyki grupy pacjentów, skuteczność kliniczna waha się w dość szerokich granicach. Z tego powodu w sezonie grypy warto także sięgnąć po proste metody profilaktyki nieswoistej. Ważne jednak, aby szczegółowo wyjaśnić pacjentom zasady ich stosowania.



Temat stał się szczególnie aktualny w ostatnich kilku dniach, po doniesieniach w mediach o fali zachorowań na grypę A/H1N1 w Polsce oraz wprowadzeniu zalecenia noszenia maseczek na twarz w niektórych placówkach, między innymi w jednej ze szkół.

W codziennym życiu trudniej skrupulatnie przestrzegać (zwłaszcza przez dłuższy czas) zasad stosowania mechanicznych metod profilaktyki grypy, dlatego generalnie są one mniej skuteczne niż szczepienia.

Polecane metody to:

- higiena rąk - w sezonie grypowym, a zwłaszcza w przypadku bliskiego kontaktu z chorym na grypę (np. w domu, pracy, szpitalu, przychodni): częste (ok. 10 razy/24 h) mycie rąk wodą z mydłem, a najlepiej środkiem na bazie alkoholu, po każdym skorzystaniu z toalety, przed jedzeniem lub dotykaniem ust i nosa, po powrocie do domu, po toalecie nosa lub zasłanianiu ust podczas kichania i kaszlu. Wodą z mydłem ręce należy myć przez 20 sekund, a następnie osuszyć ręce ręcznikiem jednorazowym. Środek na bazie alkoholu powinno się wcierać w dłonie, aż wyschnie. Przestrzeganie zasad higieny rąk także przez osobę chorą zmniejsza ryzyko przeniesienia wirusa na inne osoby z otoczenia (np. w wyniku skażenia zanieczyszczonymi rękami klamek i innych przedmiotów).
- maseczka na twarz- (np. chirurgiczna, dentystyczna lub inna specjalnego przeznaczenia medycznego) - stałe noszenie maseczki w przypadku bliskiego kontaktu z chorym na grypę w pomieszczeniu (np. w domu, szpitalu lub przychodni) zmniejsza ryzyko zachorowania. Maseczkę powinien nosić także chory na grypę, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia innych. Jeśli zachoruje ktoś z domowników, noszenie maseczki w domu i ścisła higiena rąk przestrzegane przez wszystkich w domu przez 7 dni mogą zmniejszyć ryzyko zakażenia i zachorowania innych współmieszkańców nawet o ponad 50%, jeśli zostaną zastosowane jak najszybciej po wystąpieniu choroby (najpóźniej

w ciągu 36 godzin). Maseczki należy często zmieniać na nowe (są jednorazowego użytku), a zużyte wyrzucać do kosza. Noszenie maseczki profilaktycznie poza zamkniętymi pomieszczeniami przez zdrowe osoby nie jest natomiast zalecane.

Podczas zabiegów medycznych na drogach oddechowych generujących aerozol wydzieliny (np. bronchoskopia, odsysanie wydzieliny z dróg oddechowych itp.) należy nosić specjalne maseczki z filtrem N95 (lub podobnej klasy), a także okulary ochronne, fartuch i rękawice.

Zapoznaj się z wynikami badań klinicznych i komentarzami: Czy można ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusowych zakażeń dróg oddechowych? oraz Czy noszenie maseczki na twarz i/lub higiena rąk zapobiegają szerzeniu się grypy wśród współmieszkańców?

- izolacja chorych – osoba chora powinna pozostać w domu i ograniczyć swoje kontakty z innymi do niezbędnego minimum przez 7 dni lub – jeśli choroba trwa dłużej co najmniej do 24 godzin po ustąpieniu gorączki i ostrych objawów ze strony dróg oddechowych (sam kaszel może się utrzymywać nawet 2–3 tygodnie).
- inne zasady higieny na czas sezonu epidemicznego grypy – należy: zasłaniać chusteczką jednorazową usta podczas kaszlu i kichania, a następnie wyrzucić ją do kosza i dokładnie umyć ręce (w razie braku chusteczki zaleca się zasłanianie ust przedramieniem, a nie dłonią); po oczyszczeniu nosa wyrzucić chusteczkę do kosza i dokładnie umyć ręce; unikać kontaktu twarzą w twarz z innymi osobami; unikać tłumu i masowych zgromadzeń; unikać dotykania niemytymi rękami ust, nosa i oczu; często dokładnie wietrzyć pomieszczenia.

Na szczepienie przeciwko grypie nie jest jeszcze za późno. Jeśli nie zrobiono tego jesienią, można je wykonywać także przez cały sezon zachorowań na grypę.

źródło: www.mp.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16159.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczewieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy