



## Co powinniście Państwo wiedzieć na temat nowej grypy („świńskiej grypy“)

[www.neuegrippe.bund.de](http://www.neuegrippe.bund.de)

### Nowa grypa: Co to jest?

Czynnikiem wywołującym nową grypę (Influenza virus), zwaną także świńską grypą **jest pandemiczny wirus grupy A (H1N1)**. Jest to wirus grypy posiadający nowe własności antygenowe (antygenowy dryft). Wirus ten przenosi się łatwo z człowieka na człowieka. Ponieważ jest to wirus o nowych własnościach antygenowych, większość osób nie ma wykształconej odporności w kierunku tego wirusa. Na całym świecie zaraża się wiele osób. Dlatego też mamy do czynienia ze zjawiskiem pandemii.

### Czy nowa grypa jest niebezpieczna?

Do tej pory choroba przebiega łagodnie, ale w krajach szczególnie dotkniętych gwałtownym przebiegiem choroby, zarejestrowano szereg ciężkich przypadków, w tym także zgonów. Wraz ze wzrostem liczby zachorowań, wzrasta w Niemczech prawdopodobieństwo wystąpienia przypadków choroby o ciężkim przebiegu. Ponadto nowy wirus grypy, może się wzmocnić na drodze dryftu antygenowego i stać się bardziej niebezpieczny.

### Jak można rozpoznać nową grypę?

**Symptomy** nowej grypy są podobne do objawów grypy sezonowej, która występuje w Niemczech w miesiącach zimowych, należą do nich: gorączka, kaszel, ból głowy i kończyn, zmęczenie, brak apetytu. Wystąpić mogą również mdłości, wymioty i biegunka.

**Zarażenie** następuje w bezpośrednich kontaktach między ludźmi drogą kropelkową tj. wirusy są przenoszone bezpośrednio przy kichaniu, kasłaniu, mówieniu lub przy pocałunkach. Na skażonych powierzchniach takich jak np. klamki lub na podobnych nawierzchniach mogą znajdować się kropelki zawierające wirus, które przedostają się z dłoni na błony śluzowe ust, nosa lub oczu.

Wychodzi się z założenia, że osoba zarażona może zarażać inne osoby przez okres jednego tygodnia. Przypuszcza się, że niektóre osoby, które zarażyły się nową grypą, a u których nie wystąpiły jeszcze objawy choroby, mogą zarażać inne osoby.

Wychodzi się z założenia, że osoba zarażona może zarażać inne osoby przez okres jednego tygodnia. Przypuszcza się, że niektóre osoby, które zarażyły się nową grypą, a u których nie wystąpiły jeszcze objawy choroby, mogą zarażać inne osoby.

**Okres inkubacyjny**, to okres od momentu zarażenia się do wystąpienia pierwszych objawów choroby i wynosi przeciętnie od jednego do dwóch dni, a niekiedy do czterech dni, podobnie jak w przypadku grypy sezonowej.

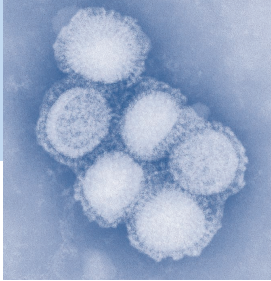
### Kto należy do grup ryzyka?

Szczególne duże ryzyko ciężkiego przebiegu choroby, może wystąpić u osób z przewlekłymi schorzeniami (np. astmy, cukrzycy itd.), u osób z osłabionym systemem odpornościowym, jak również u kobiet ciężarnych.

### Jak się zachować w przypadku zachorowania?

Jeśli zachodzi u Państwa podejrzenie zachorowania na nową odmianę grypy, należy zastosować się do poniższych zaleceń:

- **Pozostać w domu**, tak aby nie narażać innych osób na zarażenie. Zalecenie to dotyczy szczególnie osób zatrudnionych w instytucjach publicznych np. w przedszkolach, w szkołach lub osób pielęgnujących ciężko chorych lub inne osoby o obniżonym stopniu odporności w domach spokojnej starości lub w szpitalach.
- **Skontaktować się z lekarzem domowym** i poinformować go/ją dokładnie o występujących objawach choroby. **Uzgodnić telefonicznie sposób dalszego leczenia.**
- **Ograniczyć minimalnie kontakt** z innymi osobami w drodze do gabinetu lekarskiego.



Zdjęcie wirusa nowej grypy A(H1N1) pod mikroskopem elektronowym



## Jak mogą Państwo ustrzec siebie i innych przed chorobą?

Przy zastosowaniu prostych zaleceń, mogą Państwo zmniejszyć ryzyko zarażenia się:

1. W ciągu dnia często myć ręce i trzymać je z dala od twarzy.
2. Prawidłowo kichać i kasłać, to znaczy nie w dłonie lecz w zgięcie łokciowe lub używając chusteczki jednorazowej, zachowując odpowiednią odległość od innych osób.
3. Należy zwracać uwagę na pierwsze objawy choroby.
4. Podczas choroby pozostać w domu.
5. Wskazane jest wykurować chorobę.
6. Podczas choroby zrezygnować z kontaktów cielesnych np. pocałunków, objęć itd.
7. Regularnie i intensywnie wietrzyć zamknięte pomieszczenia, tak aby zmniejszyć ilość wirusów w powietrzu.
8. Czyścić regularnie wszelkiego rodzaju powierzchnie w gospodarstwie domowym

Pozostałe szczegółowe informacje znajdą Państwo na stronie internetowej: [www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)

## Jak Niemcy są przygotowane na nową grypę?

**W Niemczech od kilku lat prowadzone są przygotowania w ramach zwalczania pandemii, jak również opracowane są odpowiednie plany i zakres działań na wypadek wystąpienia pandemii. Jednym z działań ochronnych, oferowanych społeczeństwu, jest przeprowadzenie szczepień przeciwko nowej grypie.**

W przypadku wystąpienia pandemii, społeczeństwu powinna zostać zapewniona opieka medyczna oraz ochrona publiczna, jak również prowadzenie działań w kierunku zapobiegania skutkom choroby. W związku z tym, w pierwszej kolejności szczepieniu poddane zostaną osoby, u których występuje podwyższone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby lub ze względu na wykonywany zawód, mają one kontakt z osobami szczególnie narażonymi na zachorowanie. Szczegóły znajdują się w zaleceniach Komisji d.s. Szczepień lub w urzędach zdrowia w poszczególnych Krajach Związkowych.

Akcja rozpoczęcia szczepień zostanie poprzedzona publicznymi apelami.

Obecnie dostępne są leki antywirusowe dostosowane do potrzeb leczenia nowej odmiany grypy. Zarówno Kraje Związkowe jak i Rząd Federalny posiadają odpowiedni zapas leków antywirusowych. Lekarstwa te wydawane są wyłącznie na podstawie recepty, którą musi wypisać lekarz.

## Co należy uczynić w przypadku rozprzestrzeniania się choroby w Niemczech?

W przypadku, gdy jesteście Państwo osobą samotną lub gdy zachoruje cała rodzina, należy odpowiednio wcześniej zatroszczyć się o możliwość otrzymania wsparcia ze strony przyjaciół lub sąsiadów, ewentualnie sami Państwo zaoferujcie innym pomoc.

Aby nie zarażać innych, wskazane jest ograniczenie wzajemnych kontaktów do niezbędnego minimum. Mimo to wiele osób jest zależnych od otrzymania wsparcia od innych. Pomyślcie Państwo, kto z Waszego otoczenia znalazłby się w potrzebie i w jaki sposób można tej osobie udzielić niezbędnej pomocy.

Podczas pandemii jednym z działań ochronnych, może być wydanie zarządzenia zamknięcia szkół. Już teraz rozważcie Państwo, w jaki sposób możecie zapewnić opiekę swoim dzieciom, nie narażając je na kontakty z większą grupą innych osób.

## Pozostałe informacje

Przebieg i rozprzestrzenianie się nowej grypy w Niemczech są intensywnie obserwowane. Rząd Federalny informuje obszernie na stronie internetowej o aktualnej sytuacji oraz wyjaśnia wszelkie kwestie dotyczące: indywidualnej prewencji, zachowania w przypadku zachorowania, podróży, składu szczepionki oraz szczepienia. Ogólne informacje znajdziecie Państwo na stronie internetowej:

[www.neuegrippe.bund.de](http://www.neuegrippe.bund.de)

Serwis informacyjny dla obywateli Federalnego Ministerstwa Zdrowia udziela Państwu wszelkich informacji na temat nowej grypy („świńskiej grypy”) od poniedziałku do piątku w godz. od 8:00 do 18:00 pod numerem telefonu:

## 030 346465100

Informacji dotyczących szczepień udzielają na miejscu urzędy zdrowia, wiele Krajów Związkowych uruchomiło w tym celu gorącą linię telefoniczną:

|                             |               |                   |
|-----------------------------|---------------|-------------------|
| Bawaria                     |               | 089-31 56 01 01   |
| Brema                       |               | 0421-361-144 44   |
| Bremerhaven                 |               | 0471-596-144 44   |
| Hamburg                     |               | 040-4 28 37 37 95 |
| Dolna Saksonia              |               | 0511-4 50 55 55   |
| Nadrenia Północna Westfalia |               | 0180-3 10 02 10*  |
| Nadrenia- Palatynat         |               | 06131-16 52 00    |
| Kraj Saary                  | (inf. ogólna) | 0681-5 01 36 94   |
|                             | (szczepienia) | 0681-5 01 36 95   |
| Saksonia - Anhalt           |               | 0391-5 37 7111    |
| Szlezwik-Holsztyn           |               | 0431-1 60 66 66   |
| Turyngia                    |               | 0361-37 74 30 99  |

\*opłata telefoniczna 9 centów/minutę za połączenie z sieci stacjonarnej, opłaty za rozmowy komórkowe odbiegają od powyższej ceny.

### Impressum

#### Wydawca broszury:

Federalne Ministerstwo Zdrowia

Dział kontaktów z prasą

11055 Berlin

Pełnomocnik Rządu Federalnego d.s. Migracji, Uchodźców i Integracji

11012 Berlin

Federalna Centrala d.s. Edukacji Zdrowotnej, Kolonia

Instytut Roberta Kocha, Berlin

Instytut Paul-Ehrlich, Langen

**Tłumaczenie:** Ethno-Medizinisches Zentrum e. V

Wszelkie prawa zastrzeżone.

**Opracowanie:** co/zwo.design, Düsseldorf

**Zdjęcia:** Fotolia, photocase, RKI / Bannert & Holland

**Data:** październik 2009-10-16

Niniejsza ulotka została bezpłatnie udostępniona przez wydawcę. Nie jest przeznaczona do dalszej sprzedaży przez adresatów lub osoby trzecie. Niniejsza broszura wydana została w ramach akcji informowania obywateli przez wydawców. Nie mają prawa posługiwać się nią ani partie polityczne, ani ich propagatorzy w trakcie kampanii wyborczej w celu promowania swego wizerunku wyborczego. Dotyczy to wyborów do Parlamentu Europejskiego, Parlamentu Federalnego (Bundestagu), Parlamentów Krajów Związkowych (Landtag) oraz wyborów komunalnych. Nadużyciem jest w szczególności jej rozprowadzanie na imprezach przedwyborczych, stoiskach informacyjnych partii albo dołączanie, nadrukowywanie czy nalepianie informacji o partiach politycznych lub innych reklam. Zabronione jest także jej przekazywanie osobom trzecim w celach propagandy wyborczej. Niezależnie od tego, jaką drogą i w jakiej ilości niniejsza broszura dotarła do odbiorcy, nie wolno jej rozprowadzać, również bez czasowego związku z wyborami, w sposób, który mógłby zostać zrozumiany jako opowiedzenie się Rządu Federalnego po stronie poszczególnych ugrupowań politycznych.