Kiedy należy pozostać w domu

W wypadku grypy sezonowej najlepszym sposobem zapobiegania rozprzestrzenianiu się H1N1 jest izolacja osób chorych od innych.

- Jeżeli dziecko ma gorączkę ORAZ ból gardła lub kaszel, powinno pozostać w domu przez co najmniej 24 godziny po ustąpieniu gorączki.
- Jeżeli dziecko ma tylko gorączkę, albo tylko takie objawy jak wymioty, biegunka LUB ból gardła, powinno pozostać w domu przez 24 godziny po ustąpieniu tych objawów.

Kiedy warto pójść do lekarza

W wypadku H1N1 należy zastosować te same kryteria jak przy grypie sezonowej podczas każdego innego sezonu grypowego. Jeżeli w danych okolicznościach zwykle nie dzwoniłbyś do lekarza z takimi objawami, nie ma powodu, aby dzwonić do niego teraz. Należy jednak uważać na objawy ostrzegawcze poważnej choroby, jak trudności z oddychaniem, bóle w klatce piersiowej, ataki padaczkowe lub dezorientacja.

Dowiedz się więcej na temat grypy

- Connecticut Flu Watch – www.ct.gov/ctfluwatch gdzie znaleźć można uaktualnienia i informacje dodatkowe
- Flu.gov – www.flu.gov

H1N1 - December 2009
Home flu care - Polish

Opieka domowa nad chorymi na grypę

up your FLU IQ

Jeżeli ktoś bliski ma grypę: jak opiekować się chorymi w domu.

www.ct.gov/ctfluwatch albo tel. 211

Keeping Connecticut Healthy
DPH
Connecticut Department of Public Health

Jak pomóc osobie chorej na grypę sezonową lub H1N1

Opieka nad chorymi na grypę sezonową i na H1N1 jest jednakowa. Objawy obydwu rodzajów grypy obejmują: gorączkę, ból głowy, kaszel, ból gardła, katar, zmęczenie i bóle mięśni, przy czym objawy te mogą mieć różne nasilenie, od łagodnych do poważnych.

Niektóre osoby, w tym kobiety w ciąży i osoby z przewlekłymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca lub choroby serca, narażeni są na większe ryzyko poważnego zachorowania na H1N1 i powinny udać się do lekarza natychmiast po wystąpieniu pierwszych objawów przypominających grypę. Jednak większość z nas może bezpiecznie leczyć się w domu.

Przygotuj się

Niezależnie od tego, czy zajmujemy się sobą, czy kimś innym chorym na H1N1 bądź grypę sezonową, ważne jest odpowiednie przygotowanie. Warto zapoznać się z informacjami zamieszczonymi na stronie www.ct.gov/ctfluwatch oraz zaopatrzyć się w leki na obniżenie gorączki (ibuprofen, acetaminofen) i dużą ilość płynów.

Opieka

Odpoczywaj
Osobie, którą się zajmujemy, należy zapewnić maksymalny komfort i dużą ilość odpoczynku. W miarę możności wydziel osobny pokój dla chorych, aby ograniczyć ich kontakty ze zdrowymi domownikami. Pokój dla chorych powinien mieć okno, aby ułatwić wietrzenie.

Pij dużo
Picie dużej ilości przezroczystych płynów i dbanie i dobre nawodnienie organizmu sprzyja dochodzeniu do siebie w przypadku H1N1 i zwykłej grypy.

- Podawaj często małe ilości płynów, nawet jeżeli chory nie czuje pragnienia.
- Jeżeli chory wymiotuje, nie należy podawać mu żadnych płynów ani pożywienia co najmniej przez godzinę. Następnie można podać płyny przezroczyste, na przykład herbatę, wodę, a nawet lizaki w niewielkich ilościach.
- Niemowlęta karmione piersią, które wymiotują, można nadal karmić, ale mniejszymi ilościami.

Zażywaj leki
Podstawowe leki bez recepty, które znaleźć można w każdym stoisku aptecznym, pozwalają zbić gorączkę i złagodzić Inne objawy grypy .

- Podaj ibuprofen lub acetaminofen, aby zmniejszyć gorączkę i ograniczyć ból gardła i inne objawy.
- Nigdy nie należy podawać aspiryny osobom poniżej 20. roku życia, gdyż wiąże się to z ryzykiem wystąpienia zagrażającej życiu choroby o nazwie zespół Reye'a.

Obserwuj
Natychmiast zadzwoń do lekarza, jeżeli osoba, którą się opiekujesz:

- Ma trudności z oddychaniem lub oddycha szybko.
- Ma siną skórę lub usta.
- Skarży się na ból lub ucisk w klatce piersiowej.
- Sprawia wrażenie zdezorientowanej.
- Ma ataki padaczkowe lub skurcze.
- Jej stan pogarsza się po chwilowej poprawie.