Kobiety w ciąży i grypa H1N1

Chroń swoje dzieci

W ciągu wielu lat szczepionki przeciwko grypie sezonowej podawano milionom kobiet w ciąży, chroniąc zarówno matkę jak i dziecko (do 6 miesiąca życia). Badania potwierdziły, że szczepionka jest bezpieczna i nie powoduje szkody ani u matki ani u dziecka. Matki, które zaszczepiły się i karmią piersią, nie tylko przekazują dziecku ważne składniki odżywcze – chronią je również od grypy. Zaszczepienie dziecka jest najlepszym sposobem ochrony go przed grypą.

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
Pregnant women and the H1N1 flu - Polish

up your FLU IQ

Ciąża, H1N1 i Ty.

www.ct.gov/ctfluwatch albo tel. 211

Keeping Connecticut Healthy
DPH
Connecticut Department of Public Health

Co kobiety w ciąży mogą zrobić, aby ochronić siebie i swoje dzieci

Zabezpiecz się

Najlepszym sposobem ochrony przed grypą, zarówno sezonową jak i H1N1, są szczepionki. Ponieważ w sezonie grypowym 2009-2010 mamy do czynienia z dwoma szczepami wirusa grypy (sezonowym i H1N1), ważne jest zaszczepienie się na oba te rodzaje grypy. Jeżeli zauważysz u siebie objawy grypowe, takie jak gorączka i kaszel lub ból gardła, powinnaś natychmiast porozmawiać ze swoim lekarzem.

Co jeszcze można zrobić

Szczepionki to najlepsza ochrona przed grypą, lecz są jeszcze inne metody dbania o zdrowie:

- Zasłaniaj nos i usta chusteczką higieniczną lub rękawem, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Często myj ręce w ciepłej wodzie z mydłem, szczególnie po kaszlaniu lub kichaniu.
- Możliwie jak najbardziej unikaj bliskich kontaktów z chorymi.
- Zgromadź zapasy leków, artykułów pierwszej potrzeby i żywności, takich jak acetaminofen, woda i trwała żywność.

Jeżeli zachorujesz na grypę H1N1

Ważnym sposobem zachowania zdrowia jest uważne obserwowanie swojego organizmu. Jeżeli jesteś w ciąży i zachorujesz na grypę H1N1, ryzyko poważnych problemów zdrowotnych jest u ciebie większe. Natychmiast skontaktuj się z lekarzem po wystąpieniu pierwszych objawów grypy, jak również w przypadku bliskiego kontaktu z kimś chorym na grypę.

- W przypadku pojawienia się objawów grypy, pozostań w domu, z dala od innych.
- Objawy mogą obejmować gorączkę, bóle mięśni, ból głowy, ból gardła, kaszel, katar lub wyciek z nosa, dreszcze, zmęczenie, a niekiedy również biegunkę i/lub wymioty.
- W razie potrzeby lekarz przypisze ci lek antywirusowy.
- Poproś kogoś, aby często kontaktował się z tobą, aby sprawdzić twoje samopoczucie.