

Świńska grypa

Świńska grypa jest nowym rodzajem grypy. Dlatego tak wielu osobom brakuje odporności. Do jej objawów należą: gorączka, kaszel, ból gardła, bóle mięśniowe i stawowe, ból głowy i zmęczenie. Może również wystąpić biegunka i wymioty. W przypadku wystąpienia objawów grypy należy pozostać w domu, do czasu aż upłynie doba od ustąpienia gorączki. Osobom mieszkającym w województwie sztokholmskim lub przez dłuższy czas przebywającym na jego terenie zapewniamy bezpłatne szczepienie przeciw świńskiej grypie.

Nowa grypa A(H1N1), nazywana powszechnie świńską grypą, dotyka przede wszystkim ludzi w wieku poniżej 30 lat. Jednak mogą na nią zachorować osoby w każdym wieku. U większości osób choroba ma łagodny przebieg. W Szwecji bardzo mało chorych wymagało leczenia szpitalnego. Spośród osób, które dotychczas zachorowały na świńską grypę około 5 procent wymagało leczenia szpitalnego, przy czym niektóre z nich wymagały intensywnej opieki medycznej. W niewielkiej liczbie przypadków choroba przyniosła skutek śmiertelny.

Jest podobna do zwykłej grypy

Objawy świńskiej grypy przypominają zwykłą grypę. Towarzyszy jej: gorączka, kaszel, ból gardła, bóle mięśniowe i stawowe, ból głowy i zmęczenie. Może również wystąpić biegunka i wymioty.

Grypa trwa zazwyczaj od pięciu do siedmiu dni, ale jeszcze przez kolejne dwa do trzech tygodni można odczuwać zmęczenie. Podobnie jak w przypadku zwykłej grypy mogą wystąpić powikłania, takie jak zapalenie płuc, zapalenie zatok i inne infekcje.

Jak uniknąć zakażenia?

Do zakażenia świńską grypą dochodzi w taki sam sposób jak w przypadku zwykłej grypy. Wirus rozprzestrzenia się w powietrzu – kiedy zarażona osoba kaszle lub kicha, wirus przedostaje się do dróg oddechowych innych osób. Łatwiej o zakażenie, jeżeli przebywa się w pomieszczeniu z wieloma osobami i kiedy ma się z nimi bliski kontakt. Na zewnątrz zakażenie nie rozprzestrzenia się z taką łatwością. Zakażenie nie rozprzestrzenia się przez spożywanie mięsa wieprzowego ani innych pokarmów.

Możesz zmniejszyć ryzyko zakażenia poprzez:

- Unikanie bliskiego kontaktu z innymi osobami, na przykład podawania ręki czy całowania w policzek.
- Częste mycie rąk. Używanie spirytusu do dezynfekcji rąk.
- Mycie rąk przed dotknięciem oczu, nosa czy ust.
- Unikanie bliskiego kontaktu z osobami, o których wiesz, że są zakażone.
- Kasłanie i kichanie w zgięcie łokciowe lub w chusteczkę jednorazową.
- Spędzanie dużo czasu na świeżym powietrzu.

Co robić w razie zachorowania?

Ponieważ grypę wywołuje wirus, nie można jej leczyć antybiotykami. Jeżeli poza tym nic Ci nie dolega, najczęściej wystarczy tylko łagodzić objawy.

- Nie należy wychodzić z domu do pracy ani szkoły, do czasu aż minie doba od ustąpienia gorączki. Często trwa to pięć do siedmiu dni.
- Należy unikać załatwiania spraw i spotykania się z ludźmi, jeżeli nie jest to konieczne. Ważne jest, aby nie zarażać innych.
- Należy pić dużo wody.
- Trzeba odpoczywać i zachowywać spokój.
- Należy dużo spać.
- Jeżeli jest to potrzebne, można przyjmować leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe.

Gdzie szukać pomocy lekarskiej?

Jeżeli należysz do grupy ryzyka lub jesteś w ciąży

U niektórych osób występuje większe ryzyko poważnego przebiegu nowej grypy. Dotyczy to przede wszystkim osób, które cierpią na:

- przewlekłą chorobę serca lub układu krążenia
- przewlekłą chorobę płuc (na przykład astmę lub przewlekłą obturacyjną chorobę płuc – POChP)
- przewlekłą niewydolność wątroby lub nerek
- cukrzycę
- obniżoną odporność (na przykład spowodowaną dziedzicznym niedoborem odporności, trwającym leczeniem, które osłabia odporność, białaczką czy HIV)
- choroby nerwowo-mięśniowe, które wpływają na oddychanie (na przykład stwardnienie zanikowe boczne, ALS; stwardnienie rozsiane, MS; chorobę Parkinsona)
- skrajną otyłość (BMI powyżej 40)

jak również:

- kobiety w ciąży
- dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym lub inną niepełnosprawnością wielonarządową

Jeżeli występują u Ciebie objawy grypy i należysz do jednej z grup ryzyka lub jesteś w ciąży, musisz skontaktować się z lekarzem. Należy to zrobić również w przypadku, gdy sprawujesz opiekę nad osobą z grupy ryzyka, która zachorowała na świńską grypę. Skontaktuj się telefonicznie z czynnym przez całą dobę serwisem Vårdguiden, dzwoniąc pod numer 08-320 100, a następnie wybierając 0 na telefonie, aby uzyskać poradę w języku szwedzkim i angielskim, gdzie należy się zwrócić.

Pozostałe informacje

Jeżeli grypa trwa ponad tydzień albo jeżeli objawy są bardzo ciężkie, należy skontaktować się z lekarzem. Taki stan może świadczyć o tym, że cierpisz na inną chorobę albo że grypa rozwija się w chorobę bardziej poważną. Skontaktuj się

telefonicznie z czynnym przez całą dobę serwisem Vårdguiden, dzwoniąc pod numer 08-320 100, a następnie wybierając 0 na telefonie, aby uzyskać poradę w języku szwedzkim i angielskim, gdzie należy się zwrócić. Chodzi na przykład o sytuacje, w których:

- masz wysoką gorączkę (powyżej 38,5 stopnia), która utrzymuje się dłużej niż trzy dni
- masz trudności w oddychaniu
- odczuwasz silne bóle w klatce piersiowej
- pogorszył się Twój ogólny stan zdrowia

Przed udaniem się do poradni (vårdcentralen) lub lekarza rodzinnego (husläkarmottagningen) najpierw zadzwoń. Chodzi o to, aby nie zarażać innych ludzi.

Prawo do tłumacza

Jeżeli nie znasz języka szwedzkiego, masz prawo skorzystać z pomocy tłumacza podczas wizyty w gabinecie lekarskim lub stomatologicznym. Pomoc taka jest bezpłatna. Uzgadniając termin wizyty, Ty albo Twój przedstawiciel musicie zaznaczyć, że potrzebna będzie pomoc tłumacza. Tłumacz może być obecny podczas wizyty albo tłumaczyć przez telefon.

Data aktualizacji artykułu: 2009-10-23
www.vardguiden.se