W związku z pytaniami i wątpliwościami dotyczącymi grypy A/H1N1, Ministerstwo Edukacji Narodowej we współpracy z Głównym Inspektoratem Sanitarnym przygotowało pakiet materiałów edukacyjnych, które w maju zostały przekazane do kuratoriów oświaty z zaleceniem zamieszczenia ich na stronach internetowych. Ponadto materiały te trafiły do wszystkich wojewódzkich i powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. Na początku września będą one przekazane do szkół w formie ulotek. Bieżące informacje dotyczące grypy A/H1N1 znajdują się na stronie internetowej www.pzh.gov.pl .

ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

Ogólne wskazania profilaktyczne - należy:• unikać bliskiego kontaktu z chorymi osobami,
• kiedy jest się chorym, zostać w domu i zachować dystans do osób zdrowych
• zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania, a zużytą chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci
• myć często ręce
• unikać dotykania oczu, nosa i ust, żeby nie roznosić zarazków
• dbać o siebie, dużo spać, być aktywnym fizycznie, unikać stresu, pić dużo płynów i zdrowo się odżywiać.

Informacje dla:- dyrektorów, nauczycieli i opiekunów w placówkach nauczania i wychowania - należy: • obserwować dzieci i młodzież wykazującą objawy grypopodobne w trakcie pobytu w placówkach takie jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, w niektórych przypadkach biegunka.
• informować rodziców i opiekunów o zaobserwowanych objawach grypopodobnych celem konsultacji z lekarzem rodzinnym
• zadbać o ciągły dostęp do środków higienicznych w toaletach
• organizować w ramach możliwości jak najwięcej pobytu uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego
• monitorować strony internetowe Państwowej Inspekcji Sanitarnej www.pis.gov.pl oraz Państwowego Zakładu Higieny
www.pzh.gov.pl
celem uzyskania bieżących informacji

- rodziców -

należy:
• obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne, w razie ich wystąpienia zgłosić się do lekarza rodzinnego
• myć ręce swoje i swojego dziecka mydłem pod bieżącą wodą oraz pokazać dziecku jak należy to robić
• zatrzymać chore dziecko w domu i wezwać lekarza
• zasłaniać nos chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania

• nie zabierać dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni
• zadbać o to by dziecko zawsze miało przy sobie chusteczkę do nosa
• spędzać z dziećmi aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu**- dzieci i młodzieży - należy:**• myć ręce mydłem i ciepła wodą przez 20 sekund
• jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kasłania zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi
• umyć ręce po kasłaniu lub kichaniu
• unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą
• przebywać w czasie wolnym na świeżym powietrzu

PROPOZYCJA ZALECEŃ DLA SZKÓŁ

Objawy nowej grypy A/H1N1 są podobne jak grypy sezonowej:
• gorączka
• kaszel
• ból gardła
• katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem
• bóle mięśniowe i stawowe
• ból głowy
• dreszcze
W około 25-30% przypadków nowej grypy mogą występować wymioty i biegunka. Podobnie jak w grypie sezonowej część zachorowań przebiega ciężko, a nawet może zakończyć się śmiercią. Szerzenie się nowej grypy, podobnie jak grypy sezonowej, odbywa się przez zakażenia drogą powietrzną i kropelkową. Możliwe jest też przenoszenie się zakażenia przez dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie dotykanie śluzówki osoby zdrowej.Szkoła jest miejscem, gdzie kontakty między uczniami są bardzo bliskie i gdzie choroby szerzące się drogą powietrzną mogą przenosić się szczególnie łatwo. Zakażeni uczniowie mogą też stanowić źródło zakażenia dla swych rodzin oraz innych członków społeczeństwa.

Co powinien zrobić personel szkoły dla ochrony uczniów i pracowników?*** Zorganizować i przeprowadzić szkolenie lub serię szkoleń z zakresie zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem nowej grypy A/H1N1 dla uczniów oraz dla rodziców.
* W okresie przygotowawczym konieczne jest sprawdzenie kanałów łączności szkoły z rodzicami i możliwości szybkiego ich powiadamiania.
* Prowadzić aktywną politykę zapobiegania zakażeniom przez dostarczanie materiałów informacyjnych na temat zachowania w szkole, mycia rąk, higieny kaszlu i czyszczenia nosa oraz promować w szkole zachowania zmniejszające prawdopodobieństwo zakażenia.
* Zachęcać do szczepień przeciw grypie sezonowej oraz nowej grypie A/H1N1. Wskazane może być uzgodnione z lekarzem zorganizowanie akcji szczepień dla uczniów. Sfinansowanie

takiej akcji przez lokalny samorząd byłoby bardzo pożądane.
* W razie wystąpienia objawów grypowych wymagać od rodziców zgłoszenia dziecka do lekarza i do tego czasu pozostania w domu, a w przypadku stwierdzenia takich objawów u ucznia w szkole natychmiast umieścić go w pomieszczeniu odosobnionym i jeśli są to objawy o niewielkim nasileniu powiadomić rodziców o konieczności odebrania ucznia ze szkoły, a w przypadku ciężkiego zachorowania odesłać ucznia transportem sanitarnym do szpitala zakaźnego lub innego, wyznaczonego do leczenia grypy, uzgadniając to z rodzicami/opiekunami dziecka.
* Zapewnić miejsca do mycia rąk lub ich dezynfekcji odpowiednimi preparatami alkoholowymi (≥60%) i zapewnić wyposażenie tych miejsc w odpowiednie środki i materiały.
* Zapewnić higienę miejsc przebywania uczniów i codzienne ścieranie powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wydzielinami i których mogą dotykać uczniowie. Znaczną część tych zbiegów higienicznych mogą wykonywać sami, odpowiednio poinstruowani, uczniowie. Czas zakaźności wydzielin poza organizmem człowieka wynosi 2-8 godzin.
* W uzasadnionych przypadkach, po konsultacji z lekarzem lub epidemiologiem, zalecić noszenie maseczek ochronnych na nos i usta na terenie szkoły i w drodze do niej.

Co może zrobić uczeń i jego rodzice, aby zredukować prawdopodobieństwo szerzenia się zakażeń w szkole?•

Pozostać w domu w razie choroby. Jeżeli objawy odpowiadają wymienionym wyżej objawom grypy, należy pozostać w domu 7 dni od wystąpienia objawów lub 1 dzień po ustąpieniu objawów, jeżeli objawy trwają 7 dni lub dłużej.
• W czasie kaszlu lub czyszczenia nosa zakrywać nos i usta chusteczką jednorazową, którą po jednorazowym użyciu należy wyrzucić, a ręce umyć starannie wodą z mydłem.
• W rozmowie unikać bliskich kontaktów twarzą w twarz. W tym szczególnym przypadku uzasadnione jest rozmawianie z głową odwróconą od rozmówcy.
• Unikać dotykania palcami ust, nosa i powiek oczu.
• Poza szkołą unikać przebywania w pomieszczeniach z kilkoma osobami na raz, a szczególnie masowych zgromadzeń i sportów kontaktowych.
• Przestrzegać zasad higienicznych wynikających z instrukcji uzyskanych w szkole również w domu i we wszystkich sytuacjach pozaszkolnych.

Postępowanie z uczniami narażonymi w szkole na kontakt z potwierdzonym przypadkiem nowej grypy A/H1N1 ***Jak postępować w przypadku, gdy do szkoły przyjdzie uczeń z objawami grypy, jeżeli nowa grypa szerzy się w miejscowości, gdzie znajduje się szkoła?***
•

O sytuacji należy niezwłocznie powiadomić rodziców chorego ucznia.
• Należy ucznia umieścić w pomieszczeniu, gdzie nie przebywają inni ludzie. W przypadku objawów o niewielkim nasileniu powiadomić rodziców o konieczności odebrania ucznia ze szkoły, a w przypadku ciężkiego zachorowania odesłać ucznia transportem sanitarnym do szpitala zakaźnego lub innego, wyznaczonego do leczenia grypy, w porozumieniu z rodzicami/opiekunami dziecka.
• Jeśli uczeń z objawami grypy ma powód wejścia do pomieszczenia z innymi ludźmi, winien zakryć nos i usta chusteczką jednorazową lub płatkiem ligniny, albo, jeżeli jest taka możliwość, założyć maseczkę ochronną na nos i usta.

Co należy zrobić dla uczniów, którzy mieli kontakt ze osobą, u której potwierdzono, lub podejrzewano zakażenie wirusem nowej grypy A/H1N1? • Należy poinformować rodziców o tym kontakcie i możliwości zakażenia.
• Zalecić im codzienne pomiary temperatury i obserwację, czy nie występują u ucznia objawy grypy w ciągu 7 dni od kontaktu
• Zalecić im nie posyłanie ucznia do szkoły i zgłoszenie się do lekarza w przypadku wystąpienia objawów grypowych w ciągu 7 dni od kontaktu

Prof. dr hab. Andrzej Zieliński
Krajowy Konsultant ds. Epidemiologii