

(Om svininfluensan på polska)

Nowa grypa - świńska grypa

Symptomy nowej grypy

Typowe objawy nowej grypy to: gorączka, kaszel, ból całego ciała, ból głowy, ból gardła i zmęczenie. W niektórych przypadkach rozwolnienie i wymioty.

Jak zapobiec zarażeniu

Dobrze jest często i dokładnie myć ręce wodą i mydłem; należy unikać dłubania w nosie, pocierania oczu i ust.

Najlepszym sposobem aby zapobiec zarażeniu jest zaszczepienie się.

Dla których osób zachorowanie na grypę może być niebezpieczne?

U niektórych osób ryzyko poważnych komplikacji przy zachorowaniu na nową grypę jest dużo wyższe; potrzebują oni specjalnych leków przeciwwirusowych. Osoby te powinny skontaktować się z lekarzem jeżeli dostały objawów grypy lub miały styczność z inną osobą chorą na grypę. Dotyczy to następujących grup ryzyka:

- kobiet w ciąży
- dzieci niepełnosprawnych
- dorosłych i dzieci cierpiących na:
 - choroby serca lub płuc
 - cukrzycę
 - obniżenie odporności
 - HIV
 - choroby układu nerwowego mięśni
 - choroby wątroby lub nerek
 - nadmierną otyłość.



ILLUSTRATION: LOTTI PERSSON

Aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się myj ręce często i dokładnie wodą i mydłem.

W przypadku zachorowania

U większości osób grypa powinna minąć po paru dniach; w przypadku pogorszenia może Ci być potrzebna pomoc lekarska. Należy skontaktować się z lekarzem jeżeli:

- gorączka jest wysoka i nie spada po trzech dniach
- ma się trudności z oddychaniem, niebiesko zabarwione usta lub skórę
- ma się ból w piersi
- kaszle się krwią
- ma się sucho w ustach, oddaje mocz często ale mało
- ma się ciężkie wymioty lub nie udaje się wypić wystarczającej ilości płynów. >>>>

1177 Porady Medyczne

1177 to numer telefonu i zarazem nazwa strony internetowej, oba czynne całą dobę, gdzie można poradzić się w sprawach zdrowotnych. 1177.se to wspólna strona internetowa województw i regionów z informacjami na temat zdrowia i opieki medycznej. Wszystkie informacje są w języku szwedzkim. Pod numerem telefonu 1177 można zapytać o radę pielęgniarki. Tekst niniejszej informacji został opracowany przy współpracy z Głównym Zarządem Zdrowia i Opieki Społecznej (czyli Socialstyrelsen).

Z lekarzem należy się również skontaktować jeżeli objawów grypy dostanie dziecko, które ma mniej niż dwa lata.

Natychmiastowy kontakt z lekarzem jest wskazany jeżeli osoba chora na grypę ma napady drgawek, nie reaguje w normalny sobie sposób lub sprawia wrażenie błędnego albo jeżeli chore na grypę dziecko jest apatyczne lub nie chce się bawić.

Przed udaniem się do przychodni czy szpitala dobrze jest najpierw telefonicznie zawiadomić o tym personel ponieważ ważne jest aby zminimalizować ryzyko zarażenia innych.

Po radę można zawsze dzwonić pod numer Porad Medycznych.

Co możesz zrobić sam?

Jak jesteś chory to powinieneś zostać w domu i starać nie spotykać się z nikim. Ryzyko zarażenia innych istnieje co najmniej do pierwszego dnia bez gorączki lub aż do siedmiu dni licząc od pierwszego dnia grypy. Przy kasłaniu i kichaniu staraj się zasłaniać usta rękawem albo chusteczką jednorazową, którą następnie wyrzucisz do śmietnika.

Dobrze jest odpoczywać, ale nie trzeba koniecznie leżeć w łóżku cały czas. Lepiej od czasu do czasu wstać i zażyć trochę ruchu. Należy pić więcej płynów niż normalnie, ponieważ przy gorączce ciało traci dużo płynu. Zalecane jest zjedzenie czegoś lekkiego, np. jogurtu lub lodów. Z zatkanym nosem łatwiej jest oddychać gdy spisz się z głową położoną wyżej od ciała.

Leki dostępne bez recepty

Chory na grypę może zażyć leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych zawierających np. paracetamol, czyli np. Alvedonu lub Panodilu. Odruchowy suchy kaszel można złagodzić przy pomocy leków zawierających noskapinę. Na katar dobre są krople do nosa, o ile nie stosuje się ich dłużej niż dziesięć dni.



ILLUSTRATION: LOTTI PERSSON

Przy kasłaniu i kichaniu zasłaniaj usta rękawem albo chusteczką jednorazową aby nie zarażać innych.

Bliższe informacje na stronie internetowej 1177.se

- 1177.se to wspólna strona internetowa województw i regionów z informacjami na temat zdrowia i opieki medycznej. Wszystkie informacje są w języku szwedzkim.

Dzwoń pod numer Porad Medycznych: 1177

- W większości województw i regionów czynny jest numer 1177, gdzie przez całą dobę można dzwonić i poradzić się pielęgniarki. Na stronie internetowej 1177.se znajdziesz też listę z numerami telefonów do wszystkich Porad Medycznych tego typu w Szwecji.

Informacje ogólne

- Ogólne informacje na temat nowej grypy udzielane są pod numerem 020-20 20 00. Na pytania odpowiadają tam odpowiedzialne urzędy państwowe.