



**TREŚCI MERYTORYCZNE I METODYCZNE DOTYCZĄCE
PROFILAKTYKI GRYPY SEZONOWEJ,
W TYM GRYPY A(H1N1)v**

W okresie zwiększonej zachorowalności na grypę, należy szczególnie pamiętać o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak też prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem. Przedstawione treści zawierają zalecenia merytoryczne oraz metodyczne, które mogą zostać wykorzystane w profilaktyce grypy i wskazania jak postępować w przypadku wystąpienia zachorowań.

TREŚCI MERYTORYCZNE

Grypa sezonowa jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami. Pamiętać należy, że wirusy grypy [w tym również wirus A(H1N1)v] poza organizmem żywym mogą przetrwać jedynie kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny jest dla niej gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, nawet do 39.5°C, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła, ból głowy, kaszel, ogólne osłabienie i katar. U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

Grypa A(H1N1)v jest chorobą układu oddechowego, która przenosi się również drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne objawy jak grypa sezonowa.

Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia

1. Odpowiedni ubiór

Dzieci i młodzież powinny ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń np. w domu, w szkole i innych. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony

podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia (okolice nerek), a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego na skórę. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Należy pić dużo wody (zaleca się 30 ml/kg m.c.), a także mleka i napojów mlecznych, fermentowanych (550g/dzień). Bardzo ważne jest, aby dzieci i młodzież spożywały przed wyjściem do szkoły śniadanie, II śniadanie w szkole oraz ciepły posiłek na obiad w szkole lub po powrocie do domu. Kolacja powinna być lekkostrawna, spożywana minimum 2 godziny przed snem.

3. Aktywność fizyczna i zabawa

Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów. Wskazane jest także od czasu do czasu zmieniać klimat i otoczenie.

4. Sen i odpoczynek

Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia sił organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wywietrzonym wcześniej pomieszczeniu. Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

5. Higiena

Należy utrzymywać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ważne jest również systematyczne wietrzenie pościeli. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny.

Postępowanie w okresie poprzedzającym zachorowania

I. Profilaktyka grypy w szkole

Szkoła jest miejscem, w którym uczniowie przebywają w bliskiej odległości, dlatego choroby szerzące się drogą kropelkową, mogą przenosić się szczególnie łatwo. Chorzy uczniowie mogą też stanowić źródło zakażenia dla członków swoich rodzin oraz innych osób, z którymi kontaktują się w życiu codziennym.

Skuteczność zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem grypy wśród uczniów zależy w dużym stopniu od dobrej współpracy środowiska szkolnego z rodzicami oraz z dziećmi i młodzieżą.

Koordinatorami tych działań powinni być dyrektorzy szkół, którzy współdziałają w tym zakresie z lokalną służbą zdrowia, stacją sanitarno-epidemiologiczną, szkolną pielęgniarką.

Przygotowania do działań profilaktycznych, w tym zaopatrzenie szkół w środki czystości oraz przeprowadzenie edukacji rodziców, uczniów oraz personelu szkół powinno być wykonane jak najwcześniej, na początku sezonu grypowego.

Informacje dla pracowników szkół

należy:

- dla uczniów, rodziców oraz personelu szkoły zorganizować spotkania edukacyjne dotyczące podstawowych metod zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem grypy sezonowej
- sprawdzić kanały łączności szkoły z rodzicami i możliwości szybkiego ich powiadamiania;
- prowadzić cykliczną edukację dot. zapobiegania zakażeniom poprzez dostarczanie materiałów informacyjnych na temat zachowania się w szkole, w domu i innych miejscach przebywania w czasie wolnym oraz promować wszelkie zachowania zmniejszające prawdopodobieństwo zakażenia;
- zachęcać do szczepień przeciw grypie sezonowej.

II. Profilaktyka grypy w domu

Informacje dla rodziców

należy:

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne. W przypadku wystąpienia objawów u domowników należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym i pozostać w domu;
- myć ręce mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą przez 20-30 sekund, także między palcami; pokazać małym dzieciom jak należy to robić (używając mydła, pod ciepłą bieżącą wodą.);
- zadbać, by dziecko zawsze miało przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne do nosa;
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednorazowym użyciu;
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłoń;
- unikać przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne;
- spędzać z dzieckiem aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć zamknięte pomieszczenia 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;
- zadbać o porządek w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i łazience.

Informacje dla uczniów

należy:

- myć ręce przez 20-30 sekund mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą, także między palcami, wielokrotnie w ciągu dnia;
- unikać dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa;
- zachować odległość (1-2 metry) od innych osób podczas kichania i kasłania;
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednokrotnym użyciu;
- umyć ręce pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu;
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek higienicznych kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłoń;
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą;
- spędzać wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć pokój 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;

Postępowanie w przypadku wystąpienia zachorowań na gripę

I. Działania podczas występowania zachorowań w szkole Informacje dla dyrektorów, nauczycieli i pozostałego szkolnego personelu

należy:

- w razie wystąpienia typowych objawów grypy u uczniów, poinformować rodziców o konieczności zgłoszenia się z dzieckiem do lekarza i stosować się do jego zaleceń; w przypadku wystąpienia objawów chorobowych u ucznia w szkole, należy natychmiast umieścić go w osobnym pomieszczeniu. Jeśli są to objawy o niewielkim nasileniu należy powiadomić rodziców o konieczności odebrania ucznia ze szkoły;
- zadbać o ciągły dostęp do standardowych środków higienicznych w toaletach i dołożyć starań o zapewnienie optymalnych warunków higieniczno-sanitarnych we wszystkich pomieszczeniach;
- zapewnić higienę miejsc przebywania uczniów w tym m.in. codzienne mycie powierzchni, z którymi uczniowie mają kontakt;
- zorganizować w ramach możliwości jak najczęstszy pobyt uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego;
- systematycznie wietrzyć sale lekcyjne i inne pomieszczenia (np. salę gimnastyczną), każdorazowo przez 10 minut.

II. Działania podczas występowania zachorowań w domu

Informacje dla uczniów i rodziców

należy:

- w przypadku zachorowania na grypę pozostać w domu i skontaktować się z lekarzem, o sposobie i czasie leczenia pacjenta zadecyduje lekarz;
- w czasie kaszlu lub kichania zakrywać nos i usta jednorazową chusteczką higieniczną, którą po użyciu należy wyrzucić do kosza, a ręce umyć starannie po bieżącą, ciepłą wodą z mydłem;
- unikać dotykania palcami ust, nosa i oczu;
- w rozmowie unikać bliskich kontaktów z rozmówcą;
- zaniechać uścisków dłoni, pocałunków itp.;
- poza szkołą unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi (typu: kino, dyskoteka, centrum handlowe, hala sportowa itp.), a w szczególności masowych zgromadzeń oraz uprawiania sportów kontaktowych;
- na podstawie informacji otrzymanych w szkole, przestrzegać podstawowych zasad higienicznych nie tylko podczas przebywania w szkole, ale również we wszystkich sytuacjach pozaszkolnych.

TREŚCI METODYCZNE

Edukacja dzieci w wieku 6-12 lat

Rola rodziców

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi osobami mającymi wpływ na zachowania dzieci. Pełniąc taką rolę powinni zapewnić im ogólną edukację zdrowotną. Dlatego też zaangażowanie rodziców w przekazywanie informacji dzieciom na temat profilaktyki grypy jest zasadnicze. To na nich spoczywa obowiązek, aby informacja dotarła do dzieci w sposób budzący zaufanie.

Wskazania dotyczące zaangażowania rodziców:

- szczególnie u małych dzieci osobisty przykład rodziców ma wpływ na przyswajanie przekazów dot. zapobiegania grypie;
- rodzice powinni posiadać podstawowe informacje i zalecenia oraz aktywnie stosować je w życiu codziennym;
- źródłem wiedzy dla rodziców mogą być spotkania edukacyjne w szkołach, informacje przekazywane przez lekarzy podczas wizyt w zakładach opieki zdrowotnej oraz listy, ulotki przekazywane rodzicom z informacjami i poradami nt. zapobiegania grypie.

Edukacja skierowana do rodziców jest często oparta na trzech następujących przekazach:

1. Edukuj siebie samego.
2. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem.
3. Zapewnij bezpieczeństwo/profilaktykę w domu.

Rola szkoły:

- efekty działań profilaktycznych zależą od uczestnictwa dyrektorów szkół, nauczycieli i autorytetów w zakresie edukacji/zdrowia. Personel szkoły powinien być przekonany, że edukacja w okresie poprzedzającym zachorowania oraz w okresie wystąpienia zachorowań na grypę są priorytetem;
- przekazywane treści powinny korelować ze stworzonymi warunkami w szkole (infrastruktura i zasoby);
- konsekwencja w edukacji uczniów, rodziców i personelu jest decydująca w osiągnięciu celów edukacyjnych i efektywnych zmian postaw i zachowań ww. grup;
- wspólnym mianownikiem wykorzystywanych metod, form i pomocy dydaktycznych w zakresie profilaktyki grypy, powinny być: jasność, prostota, niekosztowność oraz zaangażowanie przedstawicieli środowiska szkolnego, rodziców i partnerów lokalnych.

Wskazania metodyczne dotyczące prowadzenia edukacji zdrowotnej w szkole:

- należy używać więcej form wizualnych/graficznych niż tekstowych w przekazywaniu informacji, zwłaszcza młodszym uczniom;
- stosować w edukacji formę „pokaż i powiedz”, aby zwrócić uwagę uczniów;
- powiązać profilaktykę choroby z opowiadaniem, bohaterami albo innymi wydarzeniami już wcześniej znanymi uczniom, by pomóc im zrozumieć nowe, abstrakcyjne dla nich pojęcia;
- prowadzić zajęcia aktywizujące – unikać długich wykładów;
- współpracować ze specjalistami zdrowia (lekarzami, pielęgniarkami) w celu zapewnienia dodatkowego autorytetu, by przekazywać informacje i profesjonalne odpowiedzi na pytania zarówno uczniów jak i rodziców.

Przykładowe formy i pomoce dydaktyczne, które mogą być zastosowane w prowadzeniu edukacji zdrowotnej uczniów do lat 12:

- informacje przekazywane w formie wizualnej i audiowizualnej -rysunki, plakaty i filmy; np. plakaty powinny być umiejscowione w najważniejszych miejscach w szkole: klasach, łazienkach, profilaktycznym gabinecie pielęgniarki;
- zajęcia aktywizujące, angażujące wszystkich uczniów w klasie/grupie jako droga do utrzymania ich zainteresowania;
- lekcje/prace domowe/ćwiczenia skierowane na zadania z wykorzystaniem małych, wizualnych kartek z ćwiczeniami do zbierania przez uczniów; np. kombinacja: naukowe wyjaśnienie (co to jest wirus) z praktycznym zastosowaniem (rysunek wirusa, dopasowanie typów mikroorganizmów do zwierząt, które je noszą);
- opowiadania nt. grypy z prostymi, jasnymi zdaniami i ilustracjami, powiązanych przez bezpośredni związek przyczynowo – skutkowy; np. dwóch kolegów – jeden jako prawidłowy przykład stosowania zasad higieny i drugi jako nieprawidłowy przykład. Drugi zachorował i nie może wyjść się bawić, później odwiedza lekarza i uczy się jak być zdrowym.

Powyższe wskazania nie wyczerpują wszystkich form, a jedynie ukierunkowują na sposób podejścia i rodzaj pomocy dydaktycznych, które mogą być stosowane w edukacji nt. profilaktyki grypy w szkole. Metody i formy oddziaływania muszą być dostosowane do wieku i możliwości percepcyjnych odbiorców, ponieważ zdolność do rozumienia abstrakcyjnych pojęć rozwija się wraz z wiekiem dzieci.

Edukacja młodzieży w wieku 12-18 lat

Edukacja skierowana do młodzieży często polega na połączeniu standardowych metod z nowymi technikami medialnymi, aby efektywnie kształtować zmiany postaw i zachowań zdrowotnych. Zajęcia edukacyjne powinny być kreatywne, połączone z przekazem, który dostarcza informacji z wykorzystaniem najbardziej popularnych wśród młodzieży technik i narzędzi multimedialnych.

Edukowanie młodzieży może odbywać się też przez rodziców, którzy odgrywają bardzo dużą rolę w dostarczaniu i wzmacnianiu informacji w zakresie dbania o zdrowie.

List do rodziców, zapraszający ich do wsparcia edukacji, może być wykorzystany w informowaniu o tym, czego ich dzieci uczą się w szkole. Ten typ przekazywania informacji jest istotnym wsparciem działań edukacyjnych prowadzonych przez placówki oświatowo-wychowawcze.

Zdrowie w ponad 50% zależy od stylu życia i dlatego trzeba:

- **chcieć,**
- **umieć,**
- **wiedzieć,**

jak o nie dbać codziennie.

Opracowano na podstawie:

GLÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY Departament Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia: „Treści merytoryczne i metodyczne dotyczące profilaktyki grypy sezonowej, w tym grypy A(H1N1)v”. Warszawa, sierpień 2009