



Uwaga, trwa marcowy atak grypy!

data aktualizacji: 2018.03.22



Przełom stycznia i lutego - to w tym okresie najczęściej odnotowuje się szczyt zachorowań na grypę. W tym sezonie jest jednak inaczej. Grypa mocno zaatakowała dopiero w marcu. W naszym regionie chorych jest kilka tysięcy osób. O tym, jak groźny może to być wirus, świadczą hospitalizacje pacjentów.

W pierwszej połowie marca, według danych wojewódzkiego Sanepidu, w powiecie ławskim z powodu grypy trzeba było zatrzymać w szpitalu 3 osoby. To jedno dziecko, jedna osoba starsza i jedna w wieku średnim. W całym regionie w pierwszych dwóch tygodniach marca do szpitala z powodu grypy trafiło natomiast niemal 90 osób. Diagnozę dotyczącą sezonowego wirusa postawiono w tym czasie w całym regionie około 17 tysiącom osób, a w powiecie ławskim - ponad 500.

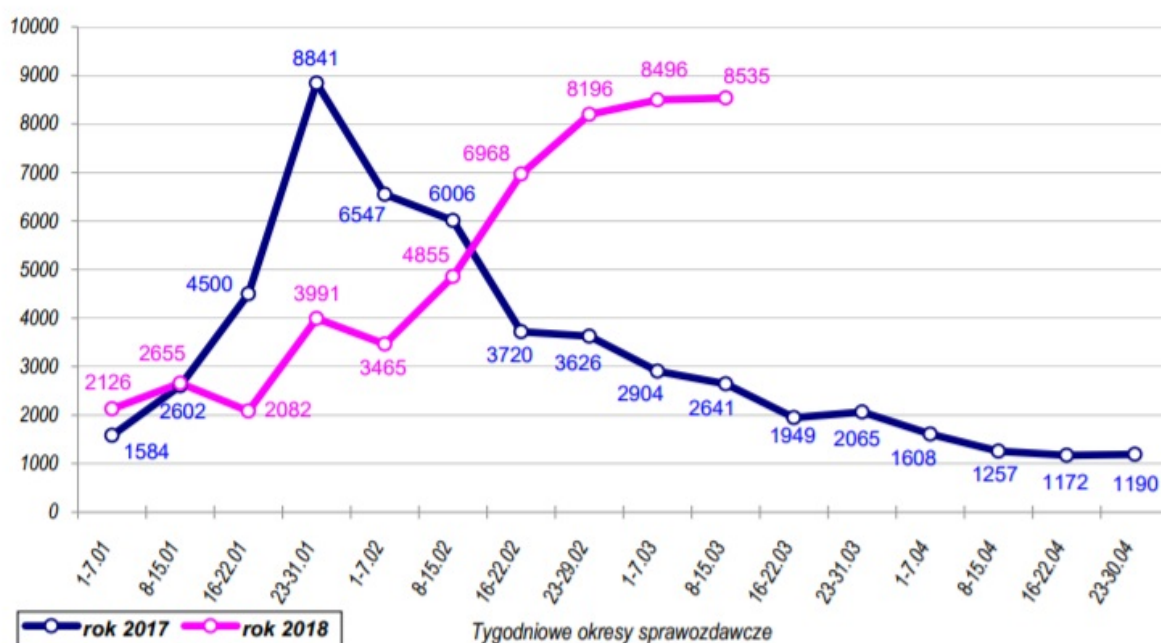
Warto zadbać o odpowiedni ubiór, urozmaiconą dietę bogatą w składniki odżywcze, witaminy i minerały, odpowiednią ilość snu i odpoczynku oraz higienę.

- Podstawowe zalecenia to mycie rąk przez 20-30 sekund mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą, także między palcami, wielokrotnie w ciągu dnia, unikanie dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa, zachowanie odległości (1-2 metrów) od innych osób podczas kichania i kasłania, zasłanianie nosa jednorazową

chusteczką higieniczną podczas kichania i ust podczas kasłania i wyrzucanie jej do kosza po jednokrotnym użyciu, mycie rąk pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu oraz unikanie kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą - radzi w materiale poradnikowym Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Iławie Iwona Marchlewska. **- W okresie zwiększonych zachorowań na gripę należy też unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi (typu: kino, dyskoteka, centrum handlowe, hala sportowa itp.), spędzać wolny czas na świeżym powietrzu oraz wietrzyć mieszkania i inne pomieszczenia przeznaczone dla ludzi. W przypadku wystąpienia objawów grypy należy udać się niezwłocznie do lekarza. O sposobie i czasie leczenia pacjenta zadecyduje lekarz.**

Grypa w marcowym natarciu (źródło: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie).

**Zachorowania i podejrzenia zachorowań na gripę w województwie
warmińsko-mazurskim w analogicznym okresie w latach 2017 i 2018
(od 1 stycznia do 30 kwietnia)**



Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/54116-uwaga-trwa-marcowy-atak-grypy>