



ZAPOBIEGANIE GRYPIE w szkołach i placówkach oświatowych

Podstawowe informacje o wirusach grypy

- wirusy grypy rozprzestrzeniają się drogą kropelkową - czyli w wydzielanym poprzez kichanie i kasłanie aerozolu
- wirusy mogą przeżyć:
 - **wiele lat** w lodzie
 - **do 48 godzin** w temperaturze 4 st. C
 - **8 godz.** w temperaturze 20 st. C
 - **do 24 godzin** - na powierzchniach gładkich typu ławki, blaty kuchenne, klamki drzwi, powierzchnie metalowe lub plastikowe
 - **do 12 godzin** na powierzchniach porowatych
 - **do 15 minut** na ubraniach, szalikach i chusteczkach wielokrotnego użycia
 - **5-10 minut** na ludzkich rękach
- wirusy preferują niskie temperatury i niższą niż 50% wilgotność środowiska, w którym żyją
- są bardzo wrażliwe na wysoką temperaturę giną w temperaturze 60-70 st. C
- są wrażliwe na detergenty

Przygotowanie pomieszczeń

należy:

- wszystkie pomieszczenia w budynku wietrzyć przed rozpoczęciem i po zakończeniu zajęć przez co najmniej 20 minut
- powierzchnie podłóg oraz przedmioty najczęściej dotykane (klamki, powierzchnie ławek itp.) codziennie zmywać środkami czystości (ciepłą wodą z dodatkiem środka myjącego, zmieniając po umyciu każdego pomieszczenia) po zakończeniu zajęć
- pomieszczenia wyłożone wykładzinami dywanowymi po opuszczeniu przez uczniów, codziennie dokładnie odkurzać i przecierać na wilgotno z użyciem detergentu
- zapewnić uczniom dostęp do ciepłej wody
- sanitariaty należy 2 razy dziennie zmywać środkami czystościowymi (wszystkie powierzchnie, klamki, kurki w bateriach przy umywalkach)



- sanitariaty zaopatrzyć w środki higieniczne (płynne mydło z dozownikiem, ręczniki papierowe lub suszarki do rąk, papier toaletowy)
- kosze na śmieci z zamknięciem (pokrywką) opróżniać zaraz po zakończeniu zajęć lub w zależności potrzeb
- wietrzyć pustą salę lekcyjną podczas każdej krótkiej przerwy przez co najmniej 5 minut, a podczas dłuższej co najmniej 10 minut

Opieka nad uczniami

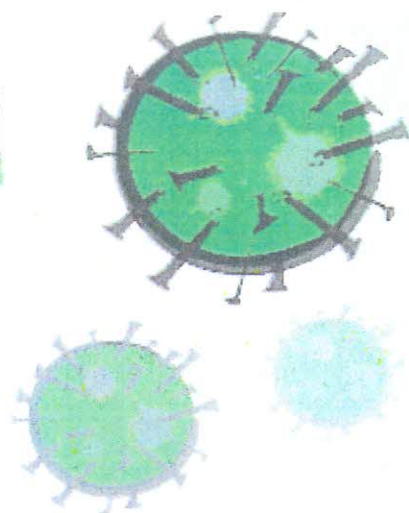
- w razie wystąpienia objawów grypopodobnych należy pozostać w domu, a w przypadku wystąpienia objawów chorobowych u ucznia w szkole natychmiast umieścić go w oddzielnym pomieszczeniu do momentu odebrania przez rodziców
- w salach lekcyjnych zapewnić awaryjne chusteczki jednorazowe dla uczniów
- przypominać uczniom o myciu rąk (po przyjściu do szkoły, skorzystaniu z toalety, przed i po spożyciu posiłku, po kichaniu i kasłaniu oraz w innych sytuacjach w miarę potrzeb)
- młodszym dzieciom zademonstrować prawidłową technikę mycia rąk - dwukrotnie namydlając dokładnie dłonie i nadgarstki splukując ciepłą wodą przez około 20 sekund (czas trwania jednej zwrotki piosenki „Włazł kotek na płotek”)
- w miarę możliwości codziennie organizować zajęcia na świeżym powietrzu

Zalecane zachowania

- nie rozmawiać z drugą osobą twarzą w twarz w odległości mniejszej niż 1 metr
- unikać zachowań takich jak: całowanie, przytulanie, podawanie rąk (np. na powitanie)
- przy kichaniu i kasłaniu zasłaniać usta chusteczką
- używać chusteczek jednorazowych, po użyciu wyrzucać do kosza
- ubierać się adekwatnie do pogody (nie przegrzewając się i nie wychładzając)
- odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia



Chroń przed grypą siebie i innych



Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na gripę oraz chronić przed nią innych?

Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciw grypie

ponadto:

- ▶ **przestrzegaj zasad higieny oddychania** - w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- ▶ poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie **żel do rąk** lub zapas jednorazowych **chusteczek nasyconych roztworem alkoholu**, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- ▶ jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, **kichaj lub kaszł w zgięcie łokciowe** - twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- ▶ w środkach transportu zbiorowego **unikaj niepotrzebnego dotykania** powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- ▶ unikaj bliskiego **kontaktu „twarz w twarz”** z innymi podróżnymi,
- ▶ unikaj **masowych zgromadzeń**,
- ▶ zadbaj, aby również **twoje dziecko przestrzegało** powyższych zaleceń.

! Nie lekceważ grypy - chroń siebie i innych. Przy wystąpieniu objawów takich jak **gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła** zostań w domu, w przypadku nasilenia objawów - **zwłaszcza wystąpienia duszności** - niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny

