

Polish

## SWINE FLU INFORMATION

0800 1 513 513

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

# WAŻNE INFORMACJE O ŚWIŃSKIEJ GRYPIE

Niniejsza ulotka zawiera ważne informacji dla ciebie i twojej rodziny – **ZACHOWAJ JĄ W BEZPIECZNYM MIEJSCU**

## **Przydatne kontakty**

Zadzwoń pod numer  
**0800 1 513 513** po najnowsze  
informacje o świńskiej grypie.

### **Anglia:**

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

### **Szkocja:**

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

### **Walia:**

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

[www.wales.gov.uk/health](http://www.wales.gov.uk/health)

### **Północna Irlandia:**

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

Jeśli planujesz podróż za granicę,  
zapoznaj się z poradami dla  
podróżujących wydawanymi przez  
Ministerstwo Spraw Zagranicznych  
(Foreign and Commonwealth Office).

Sprawdź stronę

[www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel) lub zadzwoń  
pod 0845 850 2829 po najnowsze  
informacje.

Najważniejsze informacje dotyczące  
podróżowania, szkół i uczelni oraz  
miejsc pracy będą publikowane na  
stronie [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk)

# CZEMU SŁUŻY NINIEJSZA ULOTKA?

Rządy Zjednoczonego Królestwa wydały niniejszą ulotkę, by udzielić ci informacji o świńskiej grypie. Wyjaśnia ona:

**Co to jest świńska grypa i jak się może rozprzestrzeniać.**

**Co rządy Zjednoczonego Królestwa zrobiły, aby się przygotować na epidemię grypy.**

**Co możesz zrobić, aby uchronić siebie i innych przed grypą.**

**Jakie inne kroki możesz podjąć w przypadku szerokiego rozprzestrzenia się świńskiej grypy.**

**Co robić, jeśli podejrzewasz u siebie objawy grypy.**

**Jak możesz uzyskać najnowsze informacje o świńskiej grypie.**

**Zachowaj niniejsze informacje w bezpiecznym miejscu.**

**Możesz ich potrzebować w przypadku szerokiego rozprzestrzenia się świńskiej grypy.**

## CO TO JEST ŚWIŃSKA GRYPA I CZYM SIĘ RÓŻNI OD ZWYCZAJNEJ GRYPY?

Świńska grypa jest chorobą układu oddechowego i posiada pewne elementy wirusa znajdowanego u świń. Nie ma dowodów na występowanie tej choroby wśród świń w Zjednoczonym Królestwie, a naukowcy badają jej pochodzenie.

Przypadki świńskiej grypy wykryto w szeregu państw; przenosi się z osoby na osobę, co może doprowadzić do tak zwanego wybuchu pandemicznej grypy.

Pandemiczna grypa różni się od zwykłej grypy tym, że jest to nowy wirus pojawiający się u ludzi i przenoszący się szybko z osoby na osobę, obejmując cały świat. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ściśle nadzoruje przypadki świńskiej grypy na całym świecie, aby stwierdzić czy ten wirus przekształca się w pandemię.

Ponieważ jest to nowy wirus, nikt nie jest na niego uodporniony. Ryzyko zarażenia dotyczy wszystkich: zarówno zdrowych osób dorosłych, jak i osób starszych, małych dzieci oraz osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

## W JAKI SPOSÓB ŚWIŃSKA GRYPA SIĘ PRZENOSI?

Wirusy grypy złożone są z maleńkich cząsteczek, które mogą się przenosić w kropelkach pochodzących z twojego nosa i ust, gdy kaszlesz lub kichasz.

Jeśli kaszlesz i kichasz bez zakrywania nosa i ust jednorazową chusteczką, kropelki te mogą się rozprzestrzenić, narażając inne osoby na ich wdychanie.

Jeśli kaszlesz czy kichasz w dłoń, kropelki te wraz z zawartymi w nich wirusami łatwo się przeniosą z twojej ręki na wszystkie dotykane przez siebie powierzchnie, na których mogą przeżyć przez dłuższy czas. Pospolite przedmioty, jak klamki, klawiatury komputerowe, telefony komórkowe i zwykłe telefony oraz piloty do telewizorów to powierzchnie, na których zazwyczaj można znaleźć wirusy.

Jeśli inne osoby dotkną tych powierzchni, a później dotkną twarzy, wirusy mogą wnikać do ich organizmu – osoby te mogą ulec zarażeniu. W ten sposób wszystkie wirusy przeziębienia i grypy, włącznie ze świńską gripą, przenoszą się z osoby na osobę.



## CO ROBIĄ RZĄDY ZJEDNOCZONEGO KRÓLESTWA, ABY SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Przygotowujemy się na pandemię grypy od szeregu lat, a Światowa Organizacja Zdrowia uznała plan Zjednoczonego Królestwa za jeden z najlepszych.

Mimo że obecna sytuacja jest poważna, mamy powody aby mieć pewność, że możemy sobie z nią poradzić. Dzięki pracy naukowców, którzy studiowali poprzednie wybuchy pandemii, obecna wiedza o sposobach leczenia oraz zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa jest lepsza, niż kiedykolwiek w przeszłości.

Posiadamy znaczne zapasy leków przeciwwirusowych (włącznie z Tamiflu® i Relenzą®), wystarczające dla ponad 33 milionów osób (połowy populacji Zjednoczonego Królestwa). Planujemy też zwiększenie tych zapasów.



Chociaż leki przeciwwirusowe nie mogą wyleczyć, mogą – jeśli się je zażyje w ciągu 48 godzin od wystąpienia objawów – pomóc wyzdrowieć, poprzez:

**Złagodzenie niektórych objawów.**

**Skrócenie okresu choroby o mniej więcej jeden dzień.**

**Zmniejszenie możliwości poważnych komplikacji, takich jak zapalenie płuc.**

## **CZY ISTNIEJE SZCZEPIONKA, KTÓRĄ MOŻNA PRZYJAĆ?**

Na razie nie. Ten typ grypy jest inny od grypy sezonowej: mówimy o zupełnie nowym rodzaju wirusa. Szczepionka może powstać tylko po rozpracowaniu danego szczepu wirusa, a produkcja jej zajęłaby następnych kilka miesięcy.

Rządy Zjednoczonego Królestwa mają umowy z producentami, dzięki czemu możemy zacząć otrzymywać dostawy tak szybko jak to tylko możliwe po opracowaniu szczepionki.

## CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY OCHRONIĆ SIEBIE I INNYCH PRZED GRYPĄ?

Stosowanie odpowiedniej higieny osobistej to najlepszy sposób ochrony przed grypą. Pomoże to spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa, jest to także najskuteczniejsza metoda chronienia siebie i innych przed zarażeniem.

**Gdy kaszlesz i kichasz, stosowanie zasad higieny osobistej jest szczególnie ważne, aby zapobiec roznoszeniu wirusa:**

**Zawsze miej przy sobie chusteczki higieniczne.**

**Używaj czystych chusteczek do zasłonięcia ust i nosa, gdy kaszlesz i kichasz.**

**Wyrzucaj chusteczki po jednorazowym użyciu.**

**Często myj ręce mydłem i gorącą wodą, albo odkażającym żelem.**

**Oto prosty sposób na zapamiętanie::**

# **ZŁAP, WYRZUĆ, ZABIJ.**



## CZY POTRZEBUJĘ MASKI OCHRONNEJ?

Może widziałeś/aś w wiadomościach wydawanie masek ochronnych obywatelom innych krajów. Jednak, dotychczasowe badania naukowe wykazują, że takie podstawowe maski nie chronią ludzi przed infekcją.



Najlepszą metodą zabezpieczenia siebie i zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusów grypy jest używanie i wyrzucanie chusteczek higienicznych, a także – jak wyjaśniono na poprzedniej stronie – mycie rąk.

**Pamiętaj ZŁAP, WYRZUĆ, ZABIJ.**

## CO JESZCZE MOGĘ ZROBIĆ?

Już teraz możesz podjąć inne pożyteczne działania, aby przygotować się na wypadek, gdyby świńska grypa się rozpowszechniła.

**Założ sieć „przyjaciół grypowych“.**

Przyjaciele grypowi to sąsiedzi, znajomi i członkowie rodziny, którzy mogą ci pomóc w razie zachorowania. Na przykład, mogliby przynosić ci lekarstwa, żywność i inne rzeczy, abyś nie musiał/a wychodzić z domu w trakcie choroby.

**Miej dostęp do najnowszych informacji o świńskiej grypie oraz stosuj się do porad i instrukcji dotyczących zdrowia publicznego.**

Jeśli świńska grypa się rozprzestrzeni, będziesz potrzebować dostępu do informacji, aby wiedzieć co jeszcze możesz zrobić by ochronić siebie i swoją rodzinę. W miarę rozwoju sytuacji, należy oglądać telewizję, słuchać radia, sprawdzać internet oraz ogłoszenia w prasie.

Na wewnętrznej okładce niniejszej ulotki znajdują się adresy stron internetowych oraz numery telefonów, z których możesz skorzystać, aby otrzymać najnowsze informacje.

## **CO NALEŻY ZROBIĆ, JEŚLI WŁAŚNIE WRÓCIŁEM/AM Z MEKSYKU, LUB INNEGO KRAJU DOTKNIĘTEGO GRYPĄ ORAZ WYDAJE MI SIĘ, ŻE MAM ŚWIŃSKĄ GRYPĘ?**

**Pozostań w domu.**

**Jeśli możesz, sprawdź swoje objawy, wykorzystując stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).**

**Zadzwoń na infolinię świńskiej grypy (Swine Flu Information Line) pod numer 0800 1 513 513 po najnowsze porady.**

**Jeśli podjąłeś/ęłaś te kroki i wciąż masz obawy, zadzwoń do swojego lekarza domowego GP. Możesz też zadzwonić do NHS Direct pod numer 0845 4647 w Anglii, NHS 24 pod numer 08454 24 24 24 w Szkocji, NHS Direct Wales pod numer 0845 4647 w Walii, a w Irlandii Północnej zadzwoń pod 0800 0514 142. Otrzymasz porady dotyczące twoich objawów oraz kroków, które należy potem podjąć.**

**Nie chodź do przychodni swojego lekarza GP, ani na ostry dyżur czy na pogotowie chyba, że otrzymasz taką poradę lub jesteś ciężko chory/a, ponieważ możesz przenieść chorobę na inne osoby. Poproś przyjaciela grypowego, aby za ciebie wychodził z domu.**

## JAKIE SĄ OBJAWY?

Niektóre objawy to nagłe pojawienie się **gorączki**, **kaszlu** lub **trudności** w oddychaniu. Do innych objawów mogą należeć ból głowy, ból gardła, zmęczenie, bóle mięśniowe, uczucie chłodu, kichanie, katar lub brak apetytu.

Zależy nam, aby zapewnić ci dostęp do aktualnych porad. Należąc do nich będą informacje o tym jak – w przypadku szerszego rozprzestrzenienia się wirusa w Zjednoczonym Królestwie – mieć dostęp do leków przeciwwirusowych. **Infolinia świńskiej grypy (Swine Flu Information Line) działająca pod numerem 0800 1 513 513 będzie regularnie uaktualniana.**

