



DUPAGE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

111 North County Farm Road, Wheaton, Illinois 60187

(630) 682-7400

www.dupagehealth.org

Pazdziernik 20, 2009

Drodzy uczniowie, rodzice i pracownicy szkół.

Jako że aktywność grypy nasili się w okresie nadchodzącego sezonu, Departament Zdrowia Powiatu DuPage stara się zwiększyć świadomość zagrożenia i aktywnie działa w kierunku wzmocnienia kontroli i zapobiegania rozprzestrzenianiu się grypy dla utrzymania uczniów i społeczeństwa w bezpieczeństwie i zdrowiu. Aktywność wirusa świńskiej grypy została potwierdzona na terenie całego kraju, jak również lokalnie, od kwietnia 2009 co powoduje zachorowania w szkołach i na uniwersytetach od początku roku szkolnego. Cyrkulacja wirusa (2009 H1N1 influenza virus) jest spodziewana tej jesieni i zimy.

Osoby, które odczuwają oznaki ciężkiej choroby (takie jak: trudności w oddychaniu, odwodnienie, rozproszenie myśli, ból albo ucisk w klatce piersiowej lub brzuchu) powinni zgłosić się natychmiast do lekarza. Szczególnie osoby z ukrytymi chorobami, wliczając kobiety w ciąży, powinny zrobić to natychmiast w przypadku pojawienia się objawów grypo-podobnych.

Ponieważ grypa przenoszona jest przede wszystkim poprzez bezpośredni kontakt z wydzieliną z nosa i jamy ustnej, możemy przedsięwziąć pewne środki zapobiegawcze, które zredukują nasze szanse na zachorowanie na grype:

- > **Zaznajom się z oznakami i symptomami grypy.** Symptomy grypy to: gorączka (100 stopni F. albo 37.8 stopni C. lub wyższa), kaszel, zapalenie gardła, katar lub zatka, ból głowy i poczucie dużego zmęczenia. Z pytaniami natury medycznej zwróć się do swojego lekarza.

- **Wczesne leczenie uczniów z dużym ryzykiem i pracowników:** Ludzie z dużym ryzykiem komplikacji pogrypowych, którzy zachorowali na chorobę grypo-podobną, powinni skontaktować się ze swoim lekarzem jak najszybciej. Wczesne leczenie z lekami o działaniu antywirusowym jest bardzo ważne, ponieważ może zapobiec leczeniu szpitalnemu lub śmierci. Ludzie o wysokim ryzyku zachorowania to: kobiety w ciąży, ludzie z astmą lub cukrzycą, mający osłabiony układ odpornościowy lub ze schorzeniami układu nerwowo-mięśniowego.

- Utrzymuj higienę rąk poprzez ich częste mycie wodą i mydłem, szczególnie po kaszlu lub kichaniu. Przydatne są też zmywacze do rąk na podłożu alkoholowym.

- **Pozostan w domu jeżeli czujesz się chory** co najmniej 24 godz. Po ustąpieniu gorączki lub jej objawów (bez używania leków przeciwgorączkowych). To pomoże zredukować liczbę osób, które mogłyby ulec zarażeniu.

- **Zakrywaj nos i usta** przy pomocy chusteczki, kiedy kaszlesz lub kichasz. Wyżyc ją po użyciu.

- > **Nie używaj wspólnych sztućców i naczyń do picia.** Osoby nie powinny używać wspólnych słomek, kubków, szklanek, butelek z wodą, papierosów i

- > **Zaszczep swoją rodzinę przeciw grypie sezonowej i 2009 H1N1 grypie.**

DuPage County Health Department będzie współpracował z przedstawicielami szkół i DuPage Regional Office of Education w kierunku monitorowania aktywności choroby, ciężaru jej przebiegu i jej zasięgu. W celu dostarczenia bieżących rekomendacji, zgodnych z wytycznymi Illinois Department of Public Health i wytycznymi CDC. Będziemy informować was na bieżąco o rozwoju sytuacji w miarę ich napływu, celem zapobiegania i zredukowania ujemnych skutków grypy na szkoły i mieszkańców. Po więcej informacji o grypie wejdź na stronę internetową www.protectdupage.org, www.cdc.gov/h1n1flu/, or www.flu.gov. Po generalnej informacji dzwonić na 630-221-7600.

Sincerely,

THE DUPAGE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

Rashmi Chugh, M.D., M.P.H.

Maureen McHugh

Everyone, Everywhere, Everyday

In an emergency go to www.protectdupage.org and tune into WDCB 90.9 fm radio.

Medical Officer

Executive Director

Everyone, Everywhere, Everyday

In an emergency go to www.protectdupage.org and tune into WDCB 90.9 fm radio.