



## **Dbaj o siebie! Atakuje wirus sezonowej grypy**

data aktualizacji: 2018.11.29



**Listopad w powiecie iławskim to niemal 100 nowych zachorowań na grypę każdego tygodnia. Zdrowy, aktywny tryb życia, dieta bogata w substancje odżywcze, wystarczająca ilość snu i częste mycie rąk- to, jak przypomina Sanepid, najważniejsze zasady profilaktyki przeciwko tej groźnej chorobie wirusowej.**

Szczyt dopiero przed nami, ale okres zwiększonej zachorowalności w naszym regionie już trwa. W pierwszym tygodniu listopada w całym województwie było 1 219 zachorowań i podejrzeń zachorowań na sezonową grypę. W powiecie iławskim było to odpowiednio niemal 100 przypadków. Bardzo podobnie przedstawiają się statystyki Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie dotyczące kolejnych dwóch tygodni.

W tym sezonie dotychczas nikt w naszym powiecie nie był z powodu grypy hospitalizowany, ale w innych częściach naszego regionu takie sytuacje miały już miejsce. To pokazuje, jak groźne dla zdrowia (w skrajnych przypadkach- życia) konsekwencje może mieć grypa.

W powiecie iławskim może niepokoić spora liczba zachorowań wśród najmłodszych pacjentów. Dotychczas w listopadzie aż 1/3 przypadków grypy w naszych okolicach dotyczyła dzieci w wieku od urodzenia do 4. roku życia.

**- Grypa to choroba wirusowa, najczęściej objawia się między innymi bardzo wysoką gorączką, bólami mięśni i stawów, powinna być konsultowana z lekarzem, a jeśli nie ma powikłań, nie powinna być leczona antybiotykami - przypomina WSSE w Olsztynie. - Do zasad profilaktyki grypy należy poddawanie się szczepieniom ochronnym, dbanie o mycie rąk po kontakcie z innymi osobami oraz przedmiotami, kichanie i kaszel w chusteczki higieniczne, a nie w dłonie, pozostawanie w domu podczas choroby.**

Odporności organizmu sprzyja ponadto stosowanie się do najprostszych zasad zdrowego stylu życia: urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały, znalezienie czasu na aktywność fizyczną i zabawę, a także odpowiednią ilość snu i odpoczynku, a ponadto odpowiedni ubiór, najlepiej "na cebulkę".

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/56368-dbaj-o-siebie-atakuje-wirus-sezonowej-grypy>