



Wojewódzki program higieny
i profilaktyki wybranych chorób
zakaźnych dla uczniów I-III klas szkoły
podstawowej

pt:

Higiena naszą tarczą obronną

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinie

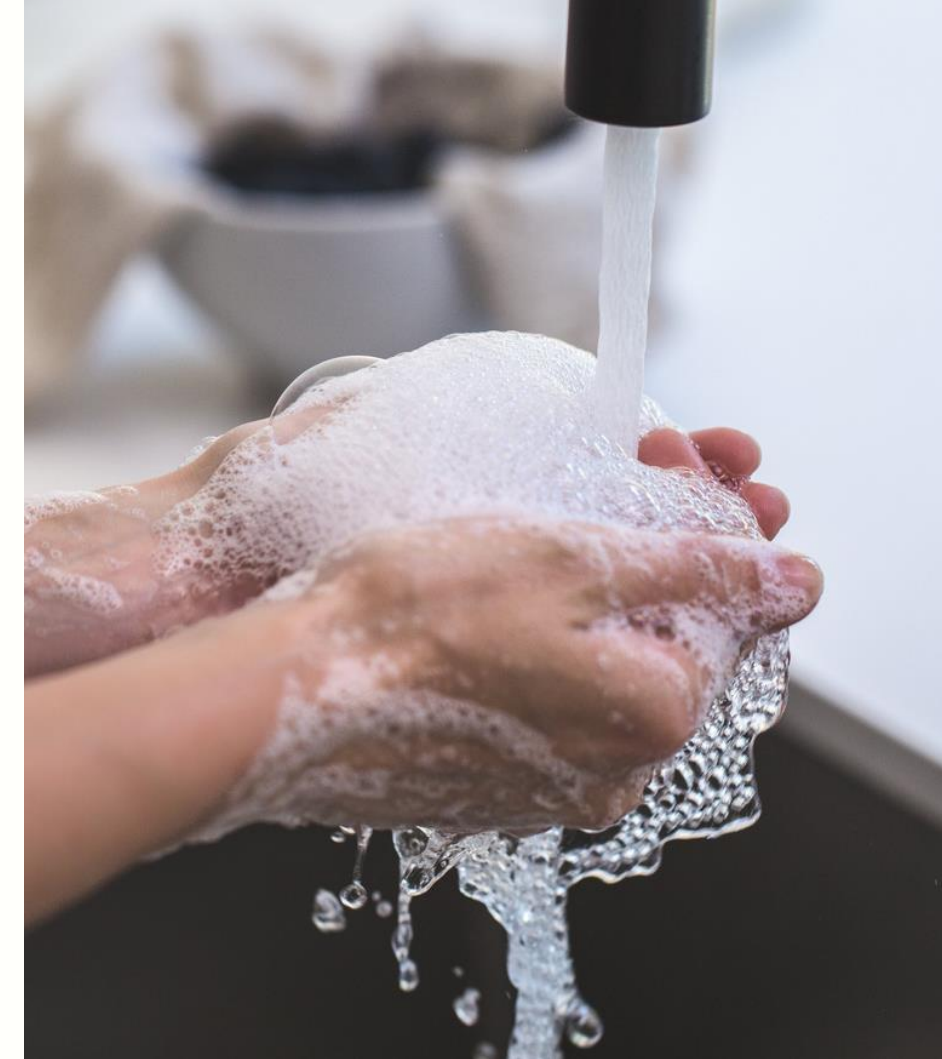


Cel główny Programu

Osiągnięcie znaczącej poprawy zachowań higienicznych wśród najmłodszych uczniów szkół podstawowych w obszarze profilaktyki chorób zakaźnych.

Cele szczegółowe Programu

- Wzbogacenie wiedzy dzieci z dziedziny zdrowia
- Wykształcenie postaw prozdrowotnych w kontekście profilaktyki chorób zakaźnych
- Przyswojenie i wdrożenie prawidłowych przyzwyczajeń i nawyków higieniczno- zdrowotnych





Zakres tematyczny programu

Program obejmuje 3 godziny lekcyjne dla dzieci
oraz dodatkowo materiały przygotowane dla rodziców

✓ HIGIENA OSOBISTA

- Co składa się na higienę
- Jak prawidłowo dbać o higienę?
- aktywność fizyczna jako element higieny zdrowia
- Zadania do wykonania



GRYPA

- Czym jest grypa
- Drogi zakażenia oraz objawy
- Podstawowe środki ochronne
- Zasady bezpieczeństwa
- profilaktyka
- Zadania do wykonania



HIGIENA RĄK

- W jakich sytuacjach należy myć ręce
- Błędy popełniane podczas skutecznego mycia rąk
- Fakty i mity dotyczące higieny rąk
- Film instruktażowy mycia rąk
- Zadania do wykonania dotyczące skutecznego mycia rąk

Grypa



Czym jest Grypa?

- Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią.
- Wirusy grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których namnażają się. W konsekwencji powodują martwicę tychże komórek, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym.
- Wyróżnia się typy wirusów grypy: A, B, C i D. Ponadto typ A dzieli się na podtypy A/H1N1/, A/H3N2/, A/H2N2/ i inne podtypy.

Grypa



Czym jest Grypa?

Grypa jest zaraźliwą chorobą wirusową. Okres wylęgania wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni).

Wirus grypy przenosi się:

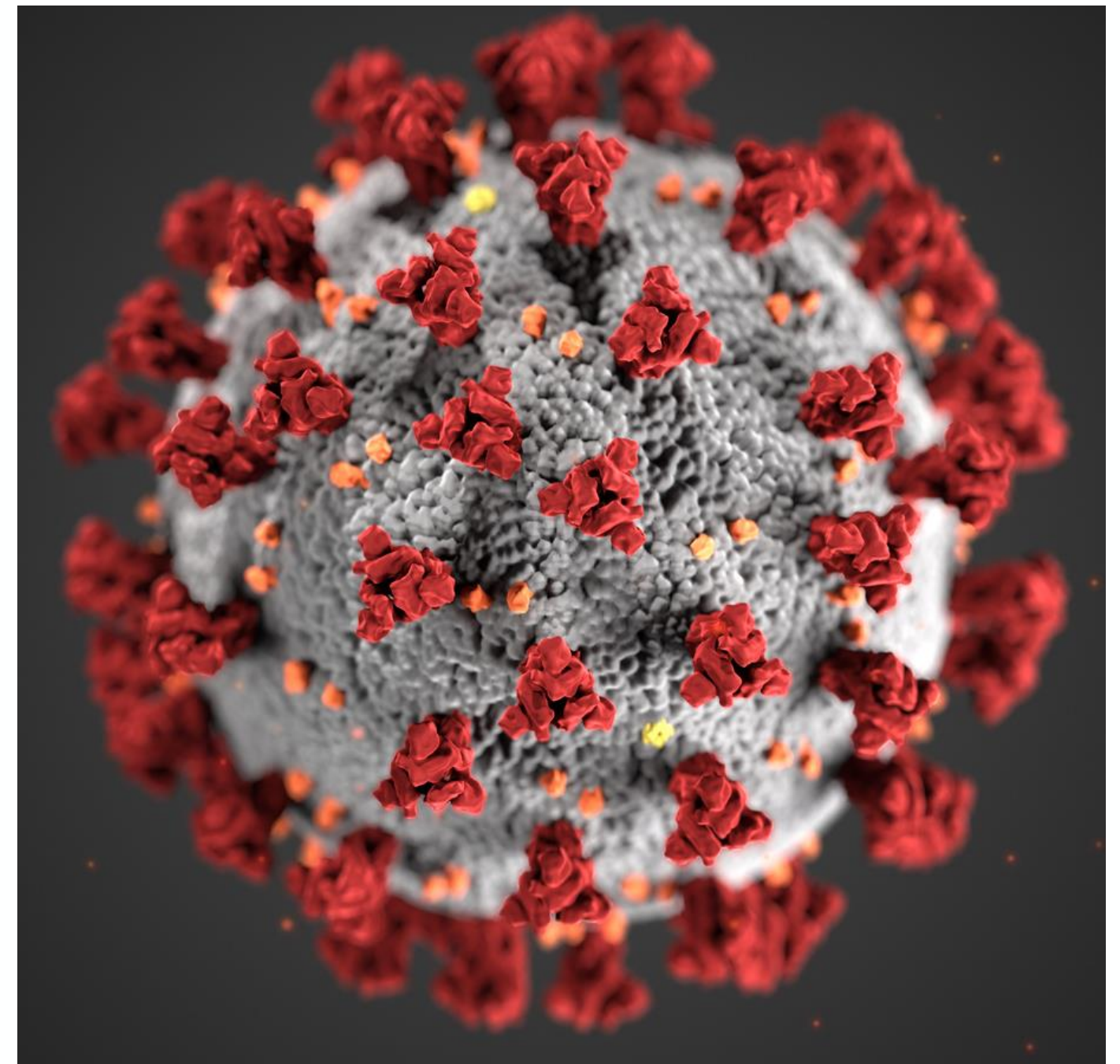
- przez kontakt bezpośredni,
- drogą kropelkową razem z wydzieliną z dróg oddechowych: podczas kaszłania, wydmuchiwania nosa, mówienia,
- drogą powietrzną,
- pośrednio, przez kontakt ze skażoną powierzchnią,

Historia pandemii grypy

JAKIE BYŁY KONSEKWENCJE I UMIERALNOŚĆ PODCZAS PANDEMII GRYPY W PRZESZŁOŚCI?

Trzy pandemie grypy w XX w. dość znacznie się różniły od siebie (także ciężkością), ale pokazały, że nie można jednoznacznie przewidzieć ich przebiegu i skali, dlatego w przygotowaniach należy uwzględniać także najgorszy scenariusz, a działania prewencyjne wdrożyć szybko po ogłoszeniu pandemii.

źródło: www.mp.pl



Historia pandemii grypy

Odsetek zachorowań

W każdym przypadku liczba zachorowań, hospitalizacji i zgonów była jednak kilkakrotnie większa niż podczas zwykłych epidemii grypy sezonowej. Chorowało 25—40% populacji (dla porównania podczas grypy sezonowej ok. 5%, niekiedy do 10%).

Hiszpanka

W 1918 i 1919 r. pandemię grypy wywołał wirus grypy ptaków A/H1N1 (tzw. hiszpanka), który przystosował się do zakażania ludzi. Śmiertelność była bardzo duża – umierało 25—40 spośród każdego 1000 chorych, a pandemia zabiła 40—50 milionów ludzi (głównie w wieku 20—40 lat) i do tej pory uchodzi za najcięższą w historii.

Grypa Azjatycka

Dwie późniejsze pandemie – tzw. grypy azjatyckiej (A/H2N2) w 1957 i 1958 r. oraz tzw. grypy Hong Kong (A/H3N2) w 1968 i 1969 r. zostały wywołane przez wirusy zawierające mieszaninę materiału genetycznego wirusów grypy ludzi i ptaków. Miały znacznie łagodniejszy przebieg - z powodu grypy azjatyckiej umarło 2—5 osób spośród każdego 1000 chorych (w sumie 2 miliony na świecie), a z powodu grypy Hong Kong 1 osoba na 1000 chorych (w sumie 1 milion, zdecydowana większość po 45. roku życia)

GRYPA

meldunek epidemiologiczny

W okresie **od 1 do 15 lutego 2020 r.**
w statystykach epidemiologicznych odnotowano:

393 676

**przypadków zachorowań
i podejrzeń zachorowań na grypę**



2 428 osób

**zostało z tego powodu
skierowane do szpitala**

**Odnotowano 6 zgonów
z powodu grypy**

Powodem ciężkiego przebiegu grypy jest
**zaostrenie chorób przewlekłych już
istniejących** lub wystąpienie **nowej choroby,**
wielonarządowe powikłania pogrypowe
mogące prowadzić do stałego inwalidztwa
lub zakończyć się zgonem.



Z GRYPA

nie ma żartów!

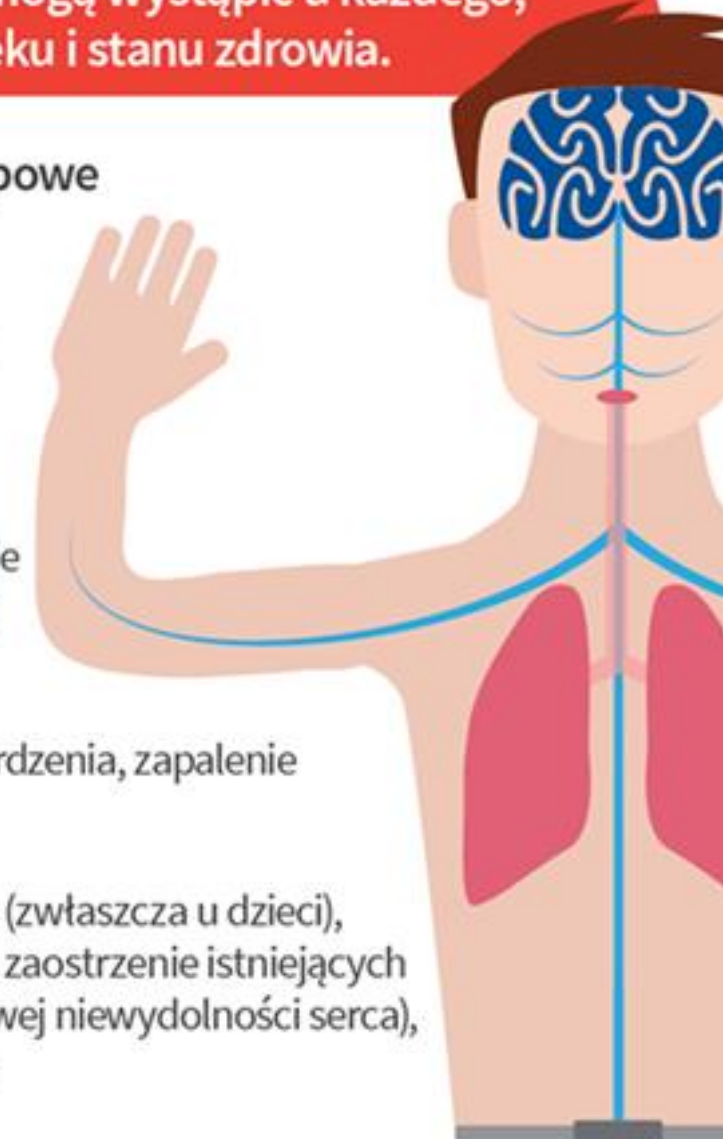
**Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego,
niezależnie od wieku i stanu zdrowia.**

Najczęstsze powikłania pogrypowe
występują ze strony układu:

oddechowego: grypowe zapalenie
płuc i oskrzeli, wtórne bakteryjne
zapalenie płuc, zapalenie
oskrzelików szczególnie
u niemowląt i u dzieci, np. zakażenie
pneumokokowe, meningokokowe,
zaostrenie astmy

nerwowego: poprzeczne zapalenie rdzenia, zapalenie
mózgu, opon mózgowych

innych - zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci),
zapalenie mięśnia serca i osierdza, zaostrenie istniejących
chorób przewlekłych (np. zastoinowej niewydolności serca),
drgawki gorączkowe i wiele innych



Ryzyko powikłań jest szczególnie wysokie:

- po przeszczepach,
- u osób starszych,
- u chorych na astmę i inne przewlekłe schorzenia układu oddechowego,
- u osób z chorobami serca i układu krążenia, z chorobami nerek,
- u osób o obniżonej odporności (np. zakażeni HIV).

Profilaktyka Grypy

Jak można się chronić **przed grypą?**

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem **jest szczepienie przeciw grypie**. Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie, łagodzi przebieg choroby. Wirusy grypy co roku mutują, w związku z tym zeszłoroczne szczepienie **nie zabezpieczy nas przed grypą w aktualnym sezonie**.

Inne zalecenia:

- **regularnie myj ręce** wodą z mydłem
- **zastaniaj usta i nos chusteczką jednorazową** podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci
- **kichaj w zgięcie łokcia**, zastaniając nos i usta
- podczas choroby **przebywaj w domu**
- **unikaj chorych**



Główny Inspektorat Sanitarny



Profilaktyka Grypy

Przeziębienie, grypa – jak wspomóc leczenie i pozytywnie wpłynąć na odporność?

Kilka istotnych zaleceń:



spożywaj ciepłe potrawy skomponowane z **lekkostrawnych składników**



zwiększ ilość warzyw i owoców, szczególnie tych bogatych w witaminę C, takich jak na przykład: owoce dzikiej róży, żurawina, porzeczki, truskawki, owoce cytrusowe, papryka, natka pietruszki, koperek, warzywa kapustne, szczypiorek

wybierać produkty **zbożowe niskoprzetworzone** – ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze, ryż pełnoziarnisty – dostarczające znacznych ilości żelaza oraz cynku



w czasie choroby równie istotna jest odpowiednia podaż płynów, których należy **wypijać około 2-2,5 litra dziennie**



sięgać po **niskotłuszczowe produkty mleczne**, zawierające m.in. wit. D oraz produkty białkowe, takie jak chude mięsa, ryby morskie oraz rośliny strączkowe, będące źródłem cynku, żelaza oraz selenu

źródło: <https://ncez.pl/choroba-a-dieta/inne/przeziębienie-jak-dieta-wspomoc-leczenie>





**Szczepienia przeciw ODRZE
realizowane są w postaci
skojarzonej ze szczepionką
przeciw ŚWINCE i RÓŻYCZCE.**

Odra

- ODRA jest ciężką wirusową chorobą zakaźną wieku dziecięcego, która łatwo się rozprzestrzenia wśród nieuodpornionych osób w każdym wieku i może powodować epidemię. Odra jest bardzo zaraźliwą chorobą – jedna chora osoba może zakazić 18 osób z najbliższego otoczenia !
- **Jak można zarazić się odrą?**
 - Źródłem zakażenia jest wyłącznie chory człowiek. Wirus szerzy się drogą kropelkową (katar, kaszel) oraz powietrzno-pyłową lub poprzez kontakt bezpośredni z osobą chorą w okresie zaraźliwości tj. w okresie ok. 4 dni przed i 4 dni po wystąpieniu wysypki.
- **Jakie są objawy choroby?**
 - Gorączka (od 1 do 7 dni), której towarzyszy jeden z następujących objawów: kaszel, nieżyt nosa, zapalenie spojówek.
 - Grudkowo - plamista wysypka (najpierw na twarzy i szyi, następnie wysypka schodzi z głowy na tułów),
 - Białe wykwity w jamie ustnej.
- **Jak zapobiegać?**
 - Najskuteczniejszą metodą profilaktyczną są szczepienia ochronne. Szczepienie przeciw odrze należy do szczepień obowiązkowych (bezpłatnych) podawanych w Polsce w 13-15 miesiącu życia. Od 2019 dawka przypominająca jest podawana już w 6 roku życia.
 - Profilaktyka wspomagająca:
 - Przestrzeganie podstawowych zasad higieny (częste mycie i dezynfekcja rąk).

Świnka

- ŚWINKA (nagminne zapalenie ślinianek przyusznych) to wirusowa choroba zakaźna, której źródłem zakażenia jest chory człowiek. Infekcja przenosi się drogą kropelkową lub poprzez kontakt z przedmiotami skażonymi wydzieliną z gardła chorej osoby. Objawy występują zwykle po 17-18 dniach od infekcji. Pojawia się gorączka, złe samopoczucie, obrzęk i bolesność jednej lub obydwu ślinianek przyusznych.
- Powikłania świnki występują częściej u chłopców i mogą prowadzić do trwałych powikłań (m.in. bezpłodności, głuchoty).



Różyczka

- RÓŻYCZKA jest chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirus różyczki, który jest bardzo zaraźliwy. Źródłem zakażenia jest wyłącznie chory na różyczkę człowiek. Zakażenie przenosi się drogą kropelkową, przez bezpośredni kontakt z chorym, a w przypadku zakażeń wrodzonych przez łożysko. Najwięcej zachorowań notuje się późną zimą i wczesną wiosną.
- U dzieci choroba najczęściej przebiega łagodnie, często bezobjawowo. Cięższy przebieg choroby zdarza się u dorosłych, a istotny problem stanowią zakażenia wirusem różyczki w czasie życia płodowego. kobiet ciężarnych wirus
- U nieuodpornionych może wywołać zakażenie u płodu, prowadząc do jego obumarcia lub licznych wad rozwojowych.
- Do objawów różyczki zalicza się: nieżyt górnych dróg oddechowych (zaczerwienienie gardła, kaszel, katar), podwyższona temperatura, silne powiększenie węzłów chłonnych za uszami i na potylicy, wysypka (najpierw na twarzy, następnie zajmuje całą powierzchnię ciała).



Ospa wietrzna

- OSPA WIETRZNA jest ostrą chorobą zakaźną wywołaną przez wirus ospy wietrznej i półpaśca. Jest jedną z najbardziej zaraźliwych chorób zakaźnych.
- **Jak można zarazić się ospą?**
- Najczęstszym źródłem zakażenia jest bezpośredni kontakt z chorym lub droga kropelkowa. Zakażenie szerzy się także przez kontakt z przedmiotami zanieczyszczonymi wydzielinami z dróg oddechowych chorej osoby.
- **Jakie są objawy choroby?**
- swędząca wysypka grudkowo-pęcherzykowa na tułowie, twarzy, owłosionej skórze głowy, kończynach, błonach śluzowych,
- gorączka,
- złe samopoczucie,
- bóle głowy i mięśni,
- powiększenie węzłów chłonnych.
- Okres zakaźności trwa 1-2 dni przed i do 6 dni po pojawieniu się wysypki, praktycznie do przyschnięcia wszystkich pęcherzyków. Po przechorowaniu ospy wietrznej wirus pozostaje w organizmie w postaci utajonej. W sytuacji spadku odporności dochodzi do rozwoju **półpaśca**.
- **Jak zapobiegać?**
- Szczepionka przeciw ospie wietrznej zawiera żywy, osłabiony (atenuowany) szczep wirusa. Podajemy dwie dawki szczepionki. Szczepionka przeciw ospie wietrznej jest bezpieczna i dobrze tolerowana, rzadko wywołuje niepożądane odczyny poszczepienne.
- Profilaktyka wspomagająca:
- Przestrzeganie podstawowych zasad higieny (częste mycie i dezynfekcja rąk).

The background of the slide features a stylized illustration. On the left, there is a city skyline with various skyscrapers in shades of blue and grey. Overlaid on this are several red, spiky virus-like particles of different sizes. In the foreground, there are silhouettes of people in various poses: some standing, some walking, and one person sitting on the ground. The overall color palette is dominated by blue, grey, and red.

Odporność zbiorowiskowa

- Odporność zbiorowiskowa (inaczej odporność populacyjna, odporność stadna lub odporność grupowa) to ochrona osób nieuodpornionych w wyniku zaszczepienia wysokiego odsetka społeczeństwa. Pojęcie to powstało na bazie obserwacji, że obecność w populacji osób uodpornionych przeciwko danej chorobie zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na tę chorobę również osób nieuodpornionych. Pojęcie to ma zastosowanie dla chorób, które przenoszą się z człowieka na człowieka (nie dotyczy takich chorób jak tężec, kleszczowe zapalenie mózgu czy wścieklizna).

Próg odporności zbiorowiskowej jest definiowany jako odsetek osób uodpornionych w populacji, po osiągnięciu którego liczba nowych zakażonych zaczyna się zmniejszać, zwykle wymaga 90-95% populacji odpornej. Jednak procentowy wskaźnik osób uodpornionych poprzez szczepienie ma różną wartość w zależności od choroby. Dla przykładu, w przypadku odry taki „próg bezpieczeństwa” wynosi aż 95%, dla krztuśca szacowany jest na 92-94%, błonicy i różyczki na 83-86%, świnki na 75-86%, co oznacza, że tyle osób w populacji musi być odpornych na daną chorobę, żeby nie doszło do zakażeń na większą skalę.

Zaszczep w sobie chęć szczepienia

Jak działają **SZCZEPIONKI**

- 1 Szczepionki zawierają wirusy lub bakterie w formie zmodyfikowanej, które nie wywołują choroby, ale „uczą” **układ immunologiczny co robić, kiedy organizm zostanie zaatakowany** przez prawdziwy, potencjalnie niebezpieczny wirus lub bakterię.
- 2 Po szczepieniu Twój układ immunologiczny odpowiada na szczepionkę tak samo, jak w przypadku innego „najleźdźcy” **tworząc przeciwciała, które zwalczają dany wirus lub bakterie.**
- 3 Po szczepieniu Twoje ciało zapamiętuje konkretnego intruza. Jeśli kiedykolwiek natkniesz się na prawdziwy wirus lub bakterię, **odpowiednie przeciwciała będą w stanie je szybko zniszczyć, zanim jeszcze spowodują zachorowanie.**
- 4 W przypadku niektórych chorób **konieczne jest podanie dodatkowej dawki szczepionki, lub szczepienie przypominające w późniejszym czasie**, aby utrzymać pewną i długotrwałą ochronę.



Dlaczego warto szczepić?

- szczepionka **wzmacnia układ odpornościowy** „ucząc” organizm walczyć z wirusem
- skuteczność szczepień sięga **70-89%** u zdrowych osób poniżej 65 roku życia

Szczepienie:

- **zmniejsza ryzyko** powikłań pogrypowych
- **ogranicza transmisję wirusa grypy** i chroni osoby narażone na powikłania grypowe
- **ogranicza koszty bezpośrednie** związane z leczeniem grypy i jej powikłań
- ogranicza koszty pośrednie **związane z absencją w pracy i spadkiem produktywności**

Rola szczepień

- Dzięki szczepieniom udało się ograniczyć w Europie zachorowalność na śmiertelne choroby takie jak: błonica, odra, polio czy gruźlica. Tylko szczepionki dają gwarancję, że nie zachorujemy na daną chorobę lub przejdziemy ją łagodniej i obniżymy wręcz do zera ryzyko niebezpiecznych powikłań. Warto także po upływie 20-30 lat przyjąć tzw. dawkę przypominającą.



Szczególnie ważne
jest wykonywanie
obowiązkowych
szczepień ochronnych
u dzieci i młodzieży do
18 roku życia

Program Szczepień Ochronnych **obowiązujący od 01.01.2023**

SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE DZIECI I MŁODZIEŻY WEDŁUG WIEKU										
Rocznik urodzenia		Gruźlica	Rotawirusy ¹	WZW ty- pu B*	Błonica, tężec, krztusiec	Błonica, tężec	HIB**	IPV***	Pneumokoki	Odra, świnka, różyczka
   2023	1 doba (na oddziale noworodkowym)									
	2 miesiąc życia (po ukończeniu 6 tyg.)									
	4 miesiąc życia				 po ukończeniu 14 tyg. – po 8 tyg. od poprz. szczepienia					
	5-6 miesiąc życia				 po 8 tyg. od poprz. szczepienia					
	7 miesiąc życia									
 2022	13 -15 miesiąc życia									
	16-18 miesiąc życia									
	2018 (po ukończeniu 5 r.ż.)									
	2010 (po ukończeniu 13 r.ż.)									
	2005 (po ukończeniu 18 r.ż.)									

¹ Zaleca się zakończenie pełnego schematu szczepień przed ukończeniem 22 tyg. Życia. Należy zachować odstępy pomiędzy kolejnymi dawkami nie krótsze, niż 4 tygodnie.

* WZW typu B oznacza wirusowe zapalenie wątroby typu B

** Hib oznacza inwazyjne zakażenie *Haemophilus influenzae* typu b

*** IPV oznacza poliomyelitis tj. ostre nagminne porażenie dziecięce

Źródło:

Dz.Urz.MZ z 2022. poz. 113

Profilaktyka

Pamiętajmy o znaczeniu higieny rąk

to **najprostsza**
ochrona przed
krążącymi zawsze
i wszędzie



chorobotwórczymi
bakteriami,
wirusami, grzybami
i pasożytami

Myjmy lub dezynfekujmy ręce w następujących sytuacjach:

- **po powrocie do domu** z pracy, ze sklepu, po podróży środkami komunikacji miejskiej
- **przed przygotowywaniem posiłku**, w trakcie przygotowywania go i przed samym jedzeniem
- **po skorzystaniu z toalety**
- **po kontakcie ze zwierzętami** i przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.)
- **po kichaniu, kaśnięciu, czyszczeniu nosa**
- po wykonaniu opatrunku na skaleczeniu, ranie, zmianach skórnych
- **po czynnościach porządkowych**, wyniesieniu śmieci
- **po trzymaniu pieniędzy**
- **po kontakcie z osobą chorą** w domu lub w szpitalu

**Szczególnie w czasie
pandemii dbajmy o właściwą
higienę naszych dłoni!**



Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
15-30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Zadanie dla rodziców i dzieci

Jak działa mydło na wirusa?

Instrukcja:

1. Nalej wody do miski lub głębokiego talerza.
2. Wsyp trochę mielonego pieprzu.
3. Poproś dziecko o zanurzenie w tej mieszaninie palca. Czy pieprz (nasz „wirus”) przyczepia się do palca?
4. Poproś dziecko, by zanurzyło palec w miseczce z mydłem i ponownie włożyło palec do mieszanki wody z pieprzem.
5. Obserwujcie razem jak „wirus” (ziarenka pieprzu) ucieka przed mydłem.



Dziękujemy za uwagę!!!

