

## „GRYPA ZBIERA ŻNIWO”

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bartoszycach przypomina zasady profilaktyki grypy. To szczególnie ważne w związku z trwaniem sezonu grypowego oraz ze stwierdzeniem w Olsztynie 5 przypadków zachorowań na grypę AH1N1. Jest to wirus tzw. świńskiej grypy.

Z danych epidemiologicznych Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie wynika, że w województwie warmińsko-mazurskim w miesiącu styczniu 2019 roku na grypę i choroby grypopodobne zachorowało ogółem aż 10 377 osób, w tym 4011 to dzieci w wieku 0-14 lat, dodatkowo 34 osoby wymagały hospitalizacji. Szczyt zachorowań na grypę przypada między styczniem, a marcem.

Żeby uchronić się przed zachorowaniem na grypę konieczne jest zachowanie sześciu podstawowych zasad higieny.

- po pierwsze- często myj ręce,
- po drugie- kichając bądź kaszląc zasłaniaj usta chusteczką,
- po trzecie- jeśli nie masz chusteczki kichaj w zgięcie łokcia,
- po czwarte- unikaj bliskiego kontaktu z ludźmi i miejsc zatłoczonych,
- po piąte nie- dotykaj rękami oczu, nosa i ust,
- po szóste- jeśli jesteś chory pozostań w domu.

Pamiętajmy również aby nie dopuścić do obniżenia odporności, gdyż w tym stanie jesteśmy bardziej podatni na zachorowanie i dalszy rozwój choroby. Istotną rolę odgrywa tu dieta o zwiększonej zawartości składników korzystnie wpływających na pracę układu odpornościowego. Prawidłowo zbilansowana dieta powinna dostarczać wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Składnikami wspomagającymi działanie układu odpornościowego są witamina C, witamina A, witamina E, witamina D, witaminy z grupy B, kwas foliowy, a także żelazo, cynk i selen.

Podstawowymi zaleceniami diety wpływającymi pozytywnie na układ odpornościowy człowieka według dr inż. Diany Wolańsko-Buzalskiej z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej jest:

- spożywanie ciepłych potraw skomponowanych z lekkostrawnych składników;
- zwiększenie ilości warzyw i owoców, szczególnie tych bogatych w witaminę C, takich jak: owoce dzikiej róży, żurawina, porzeczki, truskawki, owoce cytrusowe, papryka, natka pietruszki, koperek, warzywa kapustne, szczypiorek (zaleca się, by codzienne spożycie zarówno surowych, jak i gotowanych warzyw- które będą również źródłem błonnika i naturalnych przeciwutleniaczy- wynosiło minimum 400 g, a ze względu na odmienną zawartość składników mineralnych każdego dnia należy spożywać różnorodne warzywa);
- wybieranie produktów zbożowych niskoprzetworzonych- ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze, ryż pełnoziarnisty- dostarczających znaczne ilości żelaza oraz cynku;
- sięganie 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.

Jeśli jednak dojdzie do zarażenia wirusem, należy stosować leczenie objawowe, które ustala lekarz. W celu ograniczenia rozprzestrzeniania wirusa grypy, pozostań w domu, unikaj dużych skupiskach ludzi oraz przestrzegaj zasad higieny a szczególnie higieny rąk. Grypy nie wolno lekceważyć, ponieważ może okazać się niebezpieczna dla zdrowia i życia.

Magdalena Dmitruk

PSSE w Bartoszycach

Źródła: [www.wirtualnaakademiagrypy.pl/](http://www.wirtualnaakademiagrypy.pl/)

[www.szczepienia.pzh.gov.pl](http://www.szczepienia.pzh.gov.pl)

[www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)