

Co powinni Państwo wiedzieć na temat grypy pandemicznej (flu pandemic).

Grypa pandemiczna rozprzestrzenia się łatwo i gwałtownie między wieloma krajami i rejonami świata.

Ostatnio media pełne były dyskusji na temat grypy pandemicznej. W ciągu XX wieku, świat stanął w obliczu trzech gryp pandemicznych. Najbardziej śmiertelna, "Hiszpańska Grypa" w latach 1918 i 1919 zabiła ponad 20 milionów ludzi.

Eksperci od zdrowia publicznego mówią nam, że w każdym momencie możemy spodziewać się jeszcze jednej grypy pandemicznej. Mówią nam również, że jeśli będziemy przygotowani, możemy zmniejszyć liczbę osób zarażonych i ofiar śmiertelnych.

A ponieważ grypa pandemiczna rozprzestrzenia się w ten sam sposób jak sezonowa grypa – poprzez krople rozpylane przez kichanie i kaszel, a także przez dotyk rąk, zachowanie podstawowych środków ostrożności może znacznie zmniejszyć rozprzestrzenianie się choroby.

1. Co to jest epidemia (pandemic)?

Epidemię rozpoznajemy przez jej zasięg. Mówimy o światowej epidemii, kiedy choroba rozprzestrzenia się łatwo i gwałtownie między wieloma krajami i rejonami świata i atakuje duży procent ludności w miejscu gdzie się rozprzestrzenia.

2. W jaki sposób zaczyna się epidemia grypy?

Wirusy powodujące grypę ulegają ciągłym zmianom. Epidemia zaczyna się kiedy wykształca się nowy szczep wirusa, odmienny od powszechnie znanych odmian grypy. Ze względu na brak odporności u ludzi na nowy wirus, może on rozprzestrzenić się szybko i zarażić setki tysięcy osób. Szczepy pandemicznej grypy często rozwijają się kiedy wirus zwierzęcy lub ptasi miesza się z wirusem ludzkim i tworzy nowy wirus.

3. Jaki jest okres zarażenia się?

Grypa może być zaraźliwa w okresie od 24 do 48 godzin przed pojawieniem się jakichkolwiek symptomów i przez pięć dni od rozpoczęcia symptomów. Oznacza to, że osoba może rozprzestrzenić wirus nie wiedząc, że sama jest zarażona.

4. Jaka jest różnica między zwykłą grypą a grypą pandemiczną?

Grypa pandemiczna może wydawać się bardzo podobna do grypy sezonowej. Jako że ludzie mają niewiele albo żadnej odporności na wirus grypy pandemicznej, choroba ta może rozprzestrzenić się dużo szybciej niż zwykła grypa.

Symptomy są te same: gorączka, ból głowy, łamanie w kościach, zmęczenie, katar, kichanie, ból gardła i kaszel. Jednakże, w przypadku grypy pandemicznej symptomy mogą być dużo poważniejsze i pojawić się u osób, którym normalnie sezonowa grypa nie przysparza zbytnej cierpienia – takich jak młodzi, zdrowi dorośli. Dla przykładu, w epidemiach lat 1918 i 1919, najwyższa śmiertelność była wśród zdrowych osób dorosłych.

Zarówno zwykła grypa jak i grypa pandemiczna rozprzestrzeniają się w ten sam sposób. Wirus grypy rozprzestrzenia się kiedy ktoś chory na grypę kaszle lub kicha, a krople zawierające wirus przedostają się do nosa, ust lub oczu innej osoby. Wirus może się również rozprzestrzenić kiedy ludzie chorzy na grypę kaszlą lub kichają na swoje ręce i zarażają przedmioty, które dotykają, takie jak klamki u drzwi. Inni ludzie mogą się zarażić jeśli dotkną ten sam przedmiot a następnie dotkną swoją twarz.

Aż do 35% mieszkańców Ontario może zachorować na **grypę pandemiczną**.

Oto co powinni Państwo wiedzieć o epidemii grypy.

Zwykła grypa	Grypa pandemiczna
Zwykła grypa zdarza się co roku.	Grypa pandemiczna zdarza się tylko dwa czy trzy razy w ciągu stulecia.
Zwykła grypa pojawia się zwykle około listopada i trwa do kwietnia – a potem się kończy.	Grypa pandemiczna zwykle przychodzi dwoma lub trzema falami w odstępie szeregu miesięcy. Każda fala trwa od dwóch do trzech miesięcy.
Około 10% mieszkańców Ontario choruje co roku na zwykłą grypę.	Około 35% mieszkańców Ontario może zachorować na grypę pandemiczną w trakcie wybuchu epidemii.
Większość osób, które zarażają się zwykłą grypą, choruje ale zwykle wraca do zdrowia w ciągu kilku tygodni.	Mniej więcej połowa ludzi, którzy zarażą się grypą pandemiczną, zachoruje. Większość wyzdrowieje, ale może to zająć długi czas. A niektórzy ludzie umrą.
Zwykła grypa jest najcięższa dla osób, które nie mają silnego systemu odpornościowego: bardzo młodych, bardzo starych, i osób cierpiących na pewne chroniczne choroby.	W zależności od wirusa, osoby w różnym wieku mogą poważnie zachorować na grypę pandemiczną.
W normalnym sezonie grypy, aż do 2.000 mieszkańców Ontario umiera z komplikacji pogrypowych, takich jak zapalenie płuc (pneumonia).	W czasie epidemii grypy, Ontario stanie wobec faktu dużo większej ilości zachorowań i możliwe dużo więcej wypadków śmiertelnych.
Co roku mamy szczepionki na grypę, które chronią ludzi od zwykłej grypy.	Nie ma obecnie szczepionki na grypę pandemiczną. Opracowanie szczepionki zajmuje cztery do pięciu miesięcy od wybuchu epidemii.
Na zwykłą grypę ludzie mogą brać lekarstwa.	Te same lekarstwa mogą być pomocne dla ludzi chorych na grypę pandemiczną ale możemy nie mieć wystarczającego zapasu dla wszystkich i nie będziemy wiedzieć czy są one skuteczne.

5. Czy Ontario jest zagrożone?

Tak. Biorąc pod uwagę cały ruch lotniczy pomiędzy krajami, jest prawdopodobne, że grypa pandemiczna dotrze do wszystkich części świata, z Ontario włącznie.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization) i eksperci d/s zdrowia publicznego na całym świecie śledzą uważnie sytuację aby w momencie pojawienia się pierwszych symptomów grypy pandemicznej podjąć kroki zmierzające do zmniejszenia epidemii.

6. Co się stanie jeśli grypa pandemiczna zaatakuje Ontario?

Jest prawdopodobne, że po dotarciu do Ontario, wirus grypy pandemicznej rozprzestrzeni się szybko. Wielu

ludzi zachoruje i nasz system zdrowotny znajdzie się pod silną presją.

W zależności od zasięgu epidemii grypy, nasze życie codzienne może być zakłócone. Na przykład, firmy mogą być zmuszone do częściowego zamknięcia swojej działalności. Miasta mogą zdecydować, że będą świadczyły tylko niezbędne usługi. Ministerstwo Zdrowia może odwołać imprezy publiczne, takie jak koncerty lub imprezy sportowe, gdzie wirus grypy może łatwo się rozprzestrzeniać. Mogą zamknąć szkoły.

Dopóki nie będziemy wiedzieć jak silny będzie wirus grypy, trudno nam przewidzieć dokładny wpływ epidemii na Ontario.

Epidemie grypy mogą atakować i uśmiercać zdrowe, młode osoby dorosłe.

7. Kto jest najbardziej narażony?

Wszyscy jesteśmy narażeni na niebezpieczeństwo zarażenia się wirusem grypy pandemicznej. Grypa pandemiczna rozprzestrzeni się szybciej niż zwykła grypa ponieważ bardzo niewielu mieszkańców Ontario będzie na nią uodpornionych. Niektóre grupy ludności – takie jak bardzo młodzi lub bardzo starzy – mogą być narażone bardziej niż inni na ryzyko poważnej choroby lub śmierci.

Ale wszyscy muszą być ostrożni i świadomi. Śmiertelnymi ofiarami grypy pandemicznej lat 1918 i 1919 byli głównie młodzi ludzie, 20-sto i 30-stolatki.

Zanim lepiej poznamy wirus, nie możemy być pewni kto jest najbardziej narażony.

8. Ilu ludzi zachoruje? Jakiej opieki będą wymagać?

- Z szacowanych 35% osób, które zachorują na grype pandemiczną, w przybliżeniu połowa będzie wymagała wizyty u lekarza lub praktykującej pielęgniarki. Drugiej połowie będą potrzebne informacje i pomocne rady jak kurować się w domu.
- Inne osoby, w zależności od nasilenia symptomów, mogą wymagać leczenia szpitalnego.

9. Kiedy będziemy mogli leczyć grype pandemiczną?

Znane są przeciwwirusowe leki (antivirals), które mogą leczyć grype, ale aby były one skuteczne należy zacząć je zażywać jak najszybciej po rozpoczęciu choroby – w niektórych przypadkach przed pojawieniem się symptomów.

W chwili obecnej, Ontario ma nagromadzony zapas przeciwwirusowych leków na potrzeby prowincji.

W przypadku epidemii grypy, dopiero jak będziemy więcej wiedzieć o specyficznej odmianie wirusa, będziemy mogli określić skuteczność zapasu przeciwwirusowych leków w Ontario.

Nasz zapas leków w tym czasie pozwoli ocenić ilość osób, które będziemy w stanie leczyć.

10. Kiedy będzie szczepionka na grype pandemiczną?

Jak tylko naukowcy zanalizują wirus grypy pandemicznej, będziemy mogli zacząć produkcję szczepionki, która może leczyć mieszkańców Ontario.

Im szybciej poznamy specyficzny szczep wirusa grypy, tym szybciej będziemy mogli wyprodukować szczepionkę,

która pozwoli zapobiec rozprzestrzenieniu się grypy. Jest ważne abyśmy pamiętali, że to zajmie czas ale, w pierwszym rzędzie, naszą najlepszą obroną jest abyśmy byli przygotowani na epidemię.

Właściwa higiena rąk jest najlepszym sposobem zapobiegania rozprzestrzeniania się wszystkich wirusów grypy.

11. Jak mogę chronić siebie i swoją rodzinę przed epidemią grypy?

Jeśli epidemia grypy rozprzestrzeni się w Ontario, można zmniejszyć własne ryzyko podejmując te same kroki, które podejmujemy aby chronić siebie i swoją rodzinę przed zwykłą grypą:

- Szczepić się co roku – szczepionka nie ochroni od wirusa grypy pandemicznej, ale ochroni od zachorowania na zwykłą grype, która może osłabić system immunologiczny lub odporność na grype pandemiczną.
- Myć ręce dokładnie i często – właściwa higiena rąk jest najlepszą metodą zapobiegania rozprzestrzenianiu się wszystkich wirusów grypy.
- Trzymać pod ręką środek dezynfekujący na bazie alkoholu (gel lub nawilżone serwetki) w pracy, w domu i w samochodzie.
- Przy kaszlu lub kichaniu zakrywać usta i nos serwetką.
- Zostać w domu w przypadku choroby.
- Unikać dużych zgromadzeń ludzi gdzie wirusy mogą łatwo rozprzestrzeniać się.
- Ograniczyć podróże do niezbędnych.
- Postępować zgodnie ze wskazówkami władz służby zdrowia.

12. Co robi system zdrowia aby ochronić nas od epidemii?

Szef Służby Zdrowia (Chief Medical Officer of Health) łącznie z Ministerstwem Zdrowia i Długoterminowej Opieki (Ministry of Health and Long-Term Care) współpracują z lokalnymi placówkami zdrowia, personelem medycznym, szpitalami, domami długoterminowej opieki, osobami sprawującymi opiekę w domu – wszystkimi ogniwami systemu opieki zdrowotnej – w przygotowaniach do epidemii grypy. Naszym celem jest ograniczyć rozprzestrzenianie się grypy pandemicznej i zapewnienie usług zdrowotnych, które będą potrzebne mieszkańcom Ontario.

Oto co robimy:

- *monitujemy* gripę w Ontario i w reszcie świata
- *gromadzimy zapas* przeciwwirusowych lekarstw i wyposażenie
- *organizujemy* systemy dystrybucji tak abyśmy mogli szybko dostarczyć lekarstwa i ochronne wyposażenie tam gdzie będą potrzebne
- *opracujemy plany pogotowia* tak aby zmaksymalizować ilość personelu medycznego i urzędników zdolnych do świadczenia usług zdrowotnych
- *opracujemy informacje* dla publiczności i personelu medycznego
- *pracujemy nad zapewnieniem* aby duża ilość szczepionki była szybko dostarczona zaraz po jej wynalezieniu.

Wprowadziliśmy ukierunkowane, punktualne i dokładne systemy komunikacji, aby zapewnić mieszkańcom Ontario regularne i aktualne informacje na temat opieki zdrowotnej i ochrony ich własnego zdrowia i zdrowia ich rodzin.

W sprawie dalszych informacji na temat epidemii lub planów Ontario związanych z epidemią odwołujemy Państwa do www.health.gov.on.ca