

Kącik Pielęgniarki Szkolnej

Sezon Grypowy 2012-2013

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) zaleca aby każda osoba powyżej 6-go miesiąca życia została zaszczepiona przeciwko grypie w tym sezonie.
- Zaszczepić powinny się szczególnie osoby u których istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia komplikacji w przypadku zachorowania na grypę (chorzy na astmę, cukrzycę, przewlekłe choroby płuc, kobiety w ciąży i osoby starsze powyżej 65 roku życia). Opiekunowie i osoby mieszkające wspólnie z tymi z grupy podwyższonego ryzyka również powinny się zaszczepić przeciwko grypie.
- Zaleca się, aby zaszczepić się najwcześniej po tym jak szczepionka jest dostępna w danym rejonie.
- Potrzeba około 2 tygodni od zaszczepienia aby organizm mógł wytworzyć przeciwciała.



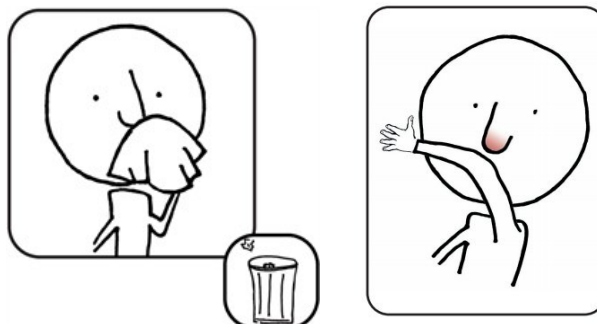
Przeziębienie

Objawy

- Katar
- Ból gardła
- Ból głowy
- Stan podgorączkowy
- Uczucie zmęczenia i bóle mięśniowe

Zapobieganie

- Unikanie kontaktu z osobami przeziębionymi
- Częste mycie rąk
- Zakrywanie ust i nosa podczas kichania i kaszlu
- Unikanie pica z tej samej szklanki używanej przez osobę chorą



Przeziębienie - co przynosi ulgę



- Nawilżanie powietrza
- Zakraplanie nosa roztworem wody z solą
- Picie większej ilości płynów, ale unikanie tych z kofeina
- Acetaminofen lub ibuprofen w razie potrzeby (po konsultacji z lekarzem)
- Nie podawaj leków przeciwkaszlowych i leków na przeziębienie dzieciom poniżej 4 roku życia (zawsze skonsultuj z lekarzem)
- **NIGDY** nie podawaj dziecku **aspiryny!**

Skontaktuj się z lekarzem gdy u dziecka wystąpi:

- Nasilenie objawów przeziębienia lub gdy przeziębienie trwa ponad tydzień
- Kaszel i trudności w oddychaniu spowodowane przez kontakt z kurzem, pyłkami, zwierzętami, itp.
- Szczekający kaszel
- Trudności z oddychaniem
- Kaszel z dużą ilością flegmy
- Nietypowa senność/zmęczenie
- Problem z przyjmowaniem odpowiedniej ilości płynów
- Narastający ból głowy lub gardła
- Trudności z połykaniem spowodowane intensywnym bólem gardła
- Gorączka 103 stopnie F (39.3 C) lub więcej, albo gorączka 101F (38.0 C) trwająca ponad dzień
- Ból brzucha lub ból w klatce piersiowej
- Opuchnięte węzły chłonne na szyi
- Ból ucha

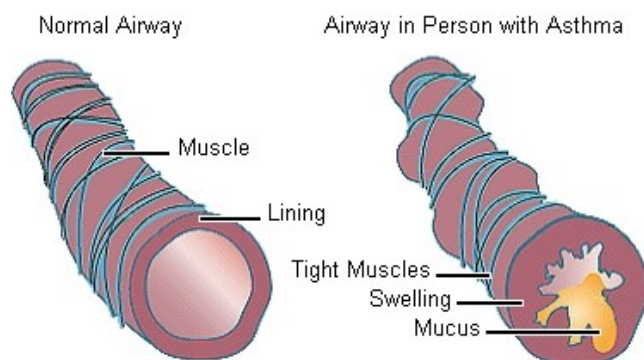


Proszę nie posyłać dziecka do szkoły aż minie co najmniej 24 godziny od ustąpienia gorączki bez podawania leków przeciwgorączkowych.

Podstawowe informacje o astmie

Prawie 25 milionów ludzi w USA ma astmę. Ponad 7 milionów pacjentów z astmą to dzieci poniżej 18 roku życia. (National Heart Lung and Blood Institute)

Astma to przewlekła choroba dróg oddechowych charakteryzująca się stanem zapalnym wewnątrz oskrzeli i skurczem mięśni gładkich wokół oskrzeli.



Objawy astmy to: kaszel, świst oddechowy, duszność, uczucie ucisku w klatce piersiowej

Nie da się wyleczyć astmy, ale dzięki odpowiedniemu działaniu można ją skutecznie kontrolować.

Utrzymanie astmy pod kontrolą polega na unikaniu czynników drażniących wywołujących ataki astmy oraz na stosowaniu odpowiednich leków.

W związku z tym, że astma ma dwa komponenty, stosowane są dwa rodzaje leków:

1. W celu **SZYBKIEGO** zmniejszenia skurczu oskrzeli i szybkiej ulgi stosuje się szybko działający inhalator (tzw. rescue inhaler, np. albuterol). **PAMIĘTAJ ABY ZAWSZE MIEĆ PRZY SOBIE SZYBKO DZIAŁAJĄCY INHALATOR!**
2. W celu długotrwałej kontroli stanu zapalnego wewnątrz oskrzeli należy stosować wziewne leki przeciwzapalne (często z grupy kortykosterydów, np. Flovent) aby zmniejszyć nadreaktywność oskrzeli.

BARDZO WAŻNE JEST ABY CODZIENNIE PRZYJMOWAĆ LEKI KONTROLUJĄCE ZGODNIE Z ZALECENIEM LEKARZA W CELU ZMNIEJSZENIA RYZYKA WYSTĄPIENIA ATAKU ASTMY.

Jak podaje U.S. Environmental Protection Agency (EPA) "astma jest jedną z głównych przyczyn opuszczania zajęć szkolnych spowodowanych przez chorobę przewlekłą, odpowiedzialną za około 13 milionów opuszczonych dni szkolnych w roku"

Krztusiec (koklusz)

- Infekcja dróg oddechowych
- Choroba zakaźna
- Choroba zaczyna się jak zwykle przeziębienie, ale po 1-2 tygodniach rozwija się uporczywy kaszel
- Silnym napadom duszącego kaszlu towarzyszy charakterystyczne "pianie"
- U niemowląt kaszel może być znikomy, albo nie występować wcale, natomiast mogą występować groźne dla życia stany bezdechu

Jeżeli u twojego dziecka rozwinię się przeziębienie z ostrym przedłużającym się duszącym kaszlem, może to być krztusiec. Zawsze skontaktuj się z lekarzem.

Eksperti szacują, że każdego roku w Stanach Zjednoczonych występuje około miliona przypadków zachorowań na krztusiec wśród wszystkich grup wiekowych.

(National Foundation for Infectious Diseases)

Szczepienie przeciwko krztuścowi to najskuteczniejszy sposób na zapobieganie

Niemowlęta i dzieci potrzebują 5 dawek szczepionki DTaP:

- W 2, 4, i 6 miesiącu życia
- Pomiędzy 15-18 miesiącem życia
- Pomiędzy 4-6 rokiem życia

Dzieci starsze i młodzież:

Szczepionka uzupełniająca zwana **Tdap** w wieku 11 lat

Dorośli powyżej 19 roku życia, którzy wcześniej nie otrzymali szczepionki uzupełniającej, powinni otrzymać jedną dawkę Tdap



Co warto wiedzieć o wszawicy głowy

- Wszy to pasożyty żywiące się krwią, składają jaja zwane gnidami (ang. nits)
- Żyją na skórze owłosionej głowy
- Higiena nie ma wpływu na powstawanie wszawicy
- Codzienne mycie głowy nie zapobiega ani nie leczy wszawicy
- Wszy nie skaczą ani nie fruują
- Wszy nie giną w gorącej wodzie
- Do zwalczania wszawicy stosuje się specjalne szampony zawierające pestycydy
- Wszy mogą przetrwać do 24 godzin poza kontaktem z żywicielem
- W celu zapobiegania wszawicy głowy należy unikać używania wspólnych nakryć głowy, szczotek i grzebieni oraz ręczników.

