



DUPAGE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

111 North County Farm Road, Wheaton, Illinois 60187

(630) 682-7400

www.dupagehealth.org

Sierpień 14, 2009

Drodzy Rodzice, Rodziny, a także Pracownicy Szkolnego Dystryktu DuPage:

Z rozpoczęciem roku szkolnego 2009-2010 chcemy poinformować was jak pomóc w kontroli i zapobieganiu wirusa grypy we współpracy z Szkolnym Dystryktem DuPage. Regionalny Wydział Oświaty ostatnio miał spotkanie z Przedstawicielem Szkolnictwa jak również z Pielęgniarkami Szkolnymi z 42-och szkół Dystryktu, aby przedyskutować środki w celu utrzymania naszych uczniów jak i społeczeństwa bezpiecznym i zdrowym. Dodatkowo przeżyliśmy ważne etapy profilaktyki i kontroli, sprawdziliśmy także zaktualizowany przez Centrum Profilaktyki i Kontroli Chorob (CDC), instruktaż dla szkół w przypadku grypy.

Zwłaszcza że grypa jest rozprzestrzeniana z wydzieliną z nosa lub gardła poprzez bezpośredni kontakt istnieją środki zapobiegawcze które to wszyscy możemy zastosować aby zredukować prawdopodobieństwo zachorowania na grype.

- **Utrzymuj dobrą higienę przez częste mycie rąk** mydłem i wodą, szczególnie po kichaniu lub kaszleniu. Środki dezynfekujące z alkoholem też są efektywne.
- **Znaj objawy grypy.** Objawy grypy to: (100 stopni Fahrenheit, 37.8 stopni Celsjusza lub więcej), kaszel, ból gardła, katar, obolałość ciała, ból głowy i odczucie wielkiego zmęczenia. Skontaktuj się z prowadzącym lekarzem, gdy masz medyczne pytania czy wątpliwości.
- **Zostan w domu jeśli jesteś chory.** Zatrzymaj chore dzieci w domu przynajmniej 24 godziny po ustąpieniu gorączki całkowicie, bez potrzeby używania leków przeciwgorączkowych. Zatrzymanie dzieci z gorączką w domu, zapobiegnie narazeniu wielu ludzi na zachorowanie.
- **Zakryj nos i usta** chusteczką higieniczną kiedy kaszlesz lub kichasz, i wyrzuc ją po użyciu.
- **Nie dziel się sztućcami lub pojemnikami do picia z innymi.** Osoby nie powinny się dzielić rurkami, kubkami, szklankami, butelkami do wody w czasie wykonywania sportu lub rekreacji, papierosami, itd.
- **Poddawaj się szczepieniu sobie i rodzinie** przeciwko grypie sezonowej i grypie-2009 H1N1 kiedy szczepionki będą dostępne.

Departament Zdrowia Powiatu DuPage będzie współpracował z Wydziałem Oświaty Powiatu DuPage, w kierunku dokładnego monitorowania; rozwoju i zasięgu choroby w celu prowadzenia aktualnych zaleceń zgodnie z Illinois Departamentem Zdrowia Publicznego i wskazówkami CDC. Będziemy informować Państwa o tym na bieżąco jak tylko to będzie możliwe, aby zredukować wpływ grypy na szkoły i naszą społeczność.

Po więcej informacji i aktualności o grypie, proszę odwiedzić stronę www.cdc.gov/h1n1flu/ lub www.flu.gov, albo zadzwonić na numer 1-800-CDCINFO. Informacje w języku polskim strona: www.cdc.gov/h1n1flu/polish/. Departament Pogotowia Ratunkowego dzielnicy DuPage, strona: www.protectdupage.org. Po ogólne pytania o grypie, proszę zadzwonić do Departamentu Zdrowia Powiatu DuPage: **630-682-7400**.

Z poważaniem,

DEPARTAMENT ZDROWIA POWIATU DUPAGE

Rashmi Chugh, M.D., M.P.H.
Medical Officer

Maureen McHugh
Executive Director

Everyone, Everywhere, Everyday

In an emergency go to www.protectdupage.org and tune into WDCB 90.9 fm radio.

H1.N1.09.001