



# DUPAGE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

111 North County Farm Road, Wheaton, Illinois 60187

(630) 682-7400

[www.dupagehealth.org](http://www.dupagehealth.org)

Wrzesien 1, 2009

Drodzy Rodzice, Rodziny i Pracownicy Powiatu DuPage:

Tegoroczna szczepionka przeciwko sezonowej grypie jest już dostępna. Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorob (CDC) zaleca **coroczną szczepionkę przeciwko grypie jako pierwszy i najważniejszy krok chroniący przed sezonową gripą**. Ta sezonowa grypa może być ostrzejsza niż zwykle, w związku z nową odmianą wirusa H1N1. To znaczy, że więcej ludzi może zachorować i więcej ludzi może być poważnie chorych. Także, typowy wirus grypy sezonowej będzie się rozprzestrzeniał i powodował zachorowania. **Coroczne szczepienie przeciwko grypie winno zacząć się we Wrzesniu i być kontynuowane w czasie grypowego sezonu**, aż do Grudnia, Stycznia i następnych miesięcy. Wiąże się to z faktem, że czas i przebieg sezonowej grypy jest odmienny niż zazwyczaj. Zachorowania na gripę mogą zacząć się już w Październiku, kiedy najczęściej aktywność grypy przypada na Styczeń lub później. Szczepionka przeciwko wirusowi H1N1 jest w fazie produkcji i testów i przypuszczalnie będzie do nabycia w nadchodzących miesiącach.

CDC's Doradczy Komitet od Praktyk na Szczepionkach zaleca aby niektórzy ludzie byli poddani szczepieniom przeciwko sezonowej grypie, każdego roku. Są to: 1) **dzieci od 6 miesiąca do 19 roku życia**, 2) **kobiety w ciąży**, 3) **ludzie powyżej 50 roku życia** 4) **ludzie każdego wieku z przewlekłymi problemami medycznymi** 5) **ludzie mieszkający w domach starców i innych placówkach długoterminowej opieki**, 6) **ludzie przebywający z, lub opiekujący się tymi ze zwiększonym ryzykiem powikłań pogrypowych**, włącznie z pracownikami medycznymi, mieszkającymi z ludźmi zwiększonego ryzyka komplikacji pogrypowych, jak i opiekunami dochodzącymi lub mieszkającymi z dziećmi poniżej 6 miesiąca życia (dzieci te są za małe, aby być zaszczepione).

Departament Zdrowia Powiatu DuPage i Centralny Szpital DuPage współpracują z aptekami Dominick's and Osco w celu ułatwienia Tobie i członkom twojej rodziny (14 lat i powyżej) otrzymania sezonowej szczepionki przeciw grypie. Szczepiac się w jakiegokolwiek chicagowskiej aptece jak Dominick's lub Osco możesz wykozystać \$ 5.00 kupon-zniżkę dostępny na stronie [www.dupagehealth.org/flu](http://www.dupagehealth.org/flu). Radzimy skontaktować się z twoim rodzinnym lekarzem, gdzie możesz zaszczepić swoje dzieci.

Dodatkowo do szczepionki, Twoje codzienne czynności mogą zapobiegać zachorowaniu :

- **Znajomość objawów grypy.** Objawy grypy to: gorączkę (100 stopni Fahrenheit lub wyżej), kaszel, ból gardła, katar, ból ciała, ból głowy, poczucie wielkiego zmęczenia. Mając pytania lub wątpliwości skontaktuj się z lekarzem rodzinnym
- **Praktykuj higienę częstego mycia rąk** mydłem i wodą, szczególnie po kichaniu lub kaszleniu. Środku na bazie alkoholu do mycia rąk są również efektywne.
- **Zasłaniaj nos i usta** chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz, i wyrzuć ją po użyciu.
- **Nie dziel się sztućcami i pojemnikami do picia (kubki, butelki, itp) z innymi.** Ludzie nie powinni dzielić się, kubkami, szklankami, rurkami, butelkami z wodą używanymi podczas sportu czy wypoczynku, papierosami, .
- **Zostan w domu jeśli ty lub twoje dziecko(ci) są chore** co najmniej 24 godziny po zaprzestaniu gorączkowania lub objawów gorączkowych (bez używania środków na zabicie temperatury). Zatrzymanie osoby z gorączką w domu zmniejszy liczbę ludzi którzy mogą się zarazić.
- **Zaplanuj opiekę nad dzieckiem w domu w przypadku jego zachorowania.**
- **Zaplanuj monitorowanie chorego dziecka(ci) w domu** poprzez sprawdzanie temperatury i innych objawów grypy.

Po więcej informacji i aktualności o grypie, odwiedź proszę strony: [www.cdc.gov/h1n1flu/](http://www.cdc.gov/h1n1flu/) lub [www.flu.gov](http://www.flu.gov), lub dzwoniąc: 1-800-CDC-INFO. Po więcej informacji po polsku, proszę odwiedź: [www.cdc.gov/h1n1flu/polish/](http://www.cdc.gov/h1n1flu/polish/). Możesz również odwiedzić Pogotowie Departamentu Zdrowia Dzielnicy DuPage na: [www.protectdupage.org](http://www.protectdupage.org). Z ogólnymi pytaniami o gripę, zadzwoń proszę do *Goraca Linia* Departamentu Zdrowia Dzielnicy DuPage: 630-221-7600.

Z poważaniem,

Departament Zdrowia Powiatu DuPage

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

Maureen McHugh  
Executive Director

*Everyone, Everywhere, Everyday*

H1N1.09.56