

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Czy maseczka na twarz zmniejsza ryzyko zachorowania na grypę?

Szczepienie przeciwko grypie to jedyna metoda swoistej profilaktyki. Nie zapewnia jednak 100% gwarancji przed zachorowaniem. W zależności od sezonu epidemicznego, stopnia dopasowania

antygenów w szczepionce do szczepów wirusa krążących w populacji, definicji zdarzenia, któremu chcemy zapobiegać oraz charakterystyki grupy pacjentów, skuteczność kliniczna waha się w dość szerokich granicach. Z tego powodu w sezonie grypy warto także sięgnąć po proste metody profilaktyki nieswoistej. Ważne jednak, aby szczegółowo wyjaśnić pacjentom zasady ich stosowania.



Temat stał się szczególnie aktualny w ostatnich kilku dniach, po doniesieniach w mediach o fali zachorowań na grypę A/H1N1 w Polsce oraz wprowadzeniu zalecenia noszenia maseczek na twarz w niektórych placówkach, między innymi w jednej ze szkół.

W codziennym życiu trudniej skrupulatnie przestrzegać (zwłaszcza przez dłuższy czas) zasad stosowania mechanicznych metod profilaktyki grypy, dlatego generalnie są one mniej skuteczne niż szczepienia.

### **Polecane metody to:**

- higiena rąk – w sezonie grypowym, a zwłaszcza w przypadku bliskiego kontaktu z chorym na grypę (np. w domu, pracy, szpitalu, przychodni): częste (ok. 10 razy/24 h) mycie rąk wodą z mydłem, a najlepiej środkiem na bazie alkoholu, po każdym skorzystaniu z toalety, przed jedzeniem lub dotykaniem ust i nosa, po powrocie do domu, po toalecie nosa lub zasłanianiu ust podczas kichania i kaszlu. Wodą z mydłem ręce należy myć przez 20 sekund, a następnie osuszyć ręce ręcznikiem jednorazowym. Środek na bazie alkoholu powinno się wcierać w dłonie, aż wyschnie. Przestrzeganie zasad higieny rąk także przez osobę chorą zmniejsza ryzyko przeniesienia wirusa na inne osoby z otoczenia (np. w wyniku skażenia zanieczyszczonymi rękami klamek i innych przedmiotów).
- maseczka na twarz- (np. chirurgiczna, dentystyczna lub inna specjalnego przeznaczenia medycznego) – stałe noszenie maseczki w przypadku bliskiego kontaktu z chorym na grypę w pomieszczeniu (np. w domu, szpitalu lub przychodni) zmniejsza ryzyko zachorowania. Maseczkę powinien nosić także chory na grypę, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia innych. Jeśli zachoruje ktoś z domowników, noszenie maseczki w domu i ścisła higiena rąk przestrzegane przez wszystkich w domu przez 7 dni mogą zmniejszyć ryzyko zakażenia i zachorowania innych współmieszkańców nawet o ponad 50%, jeśli zostaną zastosowane jak najszybciej po wystąpieniu choroby (najpóźniej

w ciągu 36 godzin). Maseczki należy często zmieniać na nowe (są jednorazowego użytku), a zużyte wyrzucać do kosza. Noszenie maseczki profilaktycznie poza zamkniętymi pomieszczeniami przez zdrowe osoby nie jest natomiast zalecane.

Podczas zabiegów medycznych na drogach oddechowych generujących aerozol wydzieliny (np. bronchoskopia, odsysanie wydzieliny z dróg oddechowych itp.) należy nosić specjalne maseczki z filtrem N95 (lub podobnej klasy), a także okulary ochronne, fartuch i rękawice.

Zapoznaj się z wynikami badań klinicznych i komentarzami: Czy można ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusowych zakażeń dróg oddechowych? oraz Czy noszenie maseczki na twarz i/lub higiena rąk zapobiegają szerzeniu się grypy wśród współmieszkańców?

- izolacja chorych – osoba chora powinna pozostać w domu i ograniczyć swoje kontakty z innymi do niezbędnego minimum przez 7 dni lub – jeśli choroba trwa dłużej co najmniej do 24 godzin po ustąpieniu gorączki i ostrych objawów ze strony dróg oddechowych (sam kaszel może się utrzymywać nawet 2–3 tygodnie).
- inne zasady higieny na czas sezonu epidemicznego grypy – należy: zasłaniać chusteczką jednorazową usta podczas kaszlu i kichania, a następnie wyrzucić ją do kosza i dokładnie umyć ręce (w razie braku chusteczki zaleca się zasłanianie ust przedramieniem, a nie dłonią); po oczyszczeniu nosa wyrzucić chusteczkę do kosza i dokładnie umyć ręce; unikać kontaktu twarzą w twarz z innymi osobami; unikać tłumu i masowych zgromadzeń; unikać dotykania nieumytymi rękami ust, nosa i oczu; często dokładnie wietrzyć pomieszczenia.

Na szczepienie przeciwko grypie nie jest jeszcze za późno. Jeśli nie zrobiono tego jesienią, można je wykonywać także przez cały sezon zachorowań na grypę.

źródło: [www.mp.pl](http://www.mp.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16159.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## **Partnerzy**