

[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 dotykiem 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://laboratoria.net/aktualnosci/16159.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy