

Świńska Grypa

Arkuszy informacyjny dla osób ubiegających się o azyl, uchodźców i innych obcokrajowców w Zjednoczonym Królestwie

Niniejszy arkusz informacyjny zawiera podstawowe informacje dotyczące świńskiej grypy. Leczenie świńskiej grypy jest bezpłatne.

Ważne jest abyś rozumiał co możesz zrobić w celu zabezpieczenia siebie i swojej rodziny.

Co to jest świńska grypa?

- Nowy rodzaj grypy spowodowanej wirusem, którym łatwo jest się zarazić i przekazać go innym.
- O pierwszych przypadkach doniesiono w kwietniu 2009 roku i od tego czasu grypa szybko rozprzestrzeniła się na całym świecie.

Jakie są objawy świńskiej grypy?

Możesz mieć świńską grypę jeśli masz, lub ktoś z Twojej rodziny, gorączkę lub wysoką temperaturę (powyżej 38°C/100.4° F) i dwa lub więcej z następujących objawów:

- nadmierne zmęczenie
- ból głowy
- katar
- ból gardła
- zadyszka lub kaszel
- brak apetytu

- mięśniobóle
- biegunka lub wymioty

Jak jest przenoszona?

- Osoby mające świńską grypę przekazują wirusa kaszląc lub kichając, a inni go wdychają.
- Wirus grypy może przetrwać na rękach i innych powierzchniach do 24 godzin.

Jak mogę zabezpieczyć siebie i moją rodzinę?

- Gdy kaszlesz i kichasz, zakrywaj usta i nos czystą papierową chusteczką.
- Po jednorazowym użyciu wyrzuć chusteczkę do śmietnika.
- Często myj ręce mydłem i wodą lub przeciwbakteryjnym żelem do rąk i regularnie czyść powierzchnie w celu unieszkodliwienia wirusa.
- Wyznacz ewentualnych przyjaciół na wypadek grypy. Mogą to być Twoi sąsiedzi, przyjaciele i krewni, którzy pomogą Ci jeśli zachorujesz. Mogą oni na przykład dostarczyć Ci lekarstwa i żywność.
- Jeśli starasz się o azyl i masz świńską grypę to powinieneś sam, albo Twój przyjaciel, skontaktować się z urzędnikiem rozpatrującym wnioski o azyl w brytyjskiej służbie granicznej (United Kingdom Border Agency) w celu przygotowania alternatywnych sposobów pobierania zasiłków, abyś nie musiał wychodzić z domu. Powinieneś również skontaktować się z urzędnikiem rozpatrującym Twoją sprawę lub ośrodkiem meldunkowym w celu ustalenia alternatywnych sposobów meldowania się.
- Jeśli jesteś w ciąży, kontynuuj wykonywanie normalnych czynności, chodź na zakupy, korzystaj z publicznego transportu i uczestnicz w rodzinnych spotkaniach. Jednak staraj się unikać odwiedzania rodziny i przyjaciół mających grypopodobne objawy. Jeśli dowiesz się o wielu przypadkach zachorowań w sąsiedztwie, staraj się w miarę możliwości unikać miejsc gdzie są skupiska ludzi.

Swine Flu

Information Sheet for asylum seekers, refugees and other foreign nationals in the UK

This information sheet gives you basic information about the swine flu illness. Treatment for swine flu is free.

It is important that you understand what you can do to protect yourself and your family.

What is swine flu?

- A new form of flu caused by a virus which is easy to catch and to pass on to others.
- The first cases were reported in April 2009 and it has spread quickly around the world.

What are the symptoms of swine flu?

If you or a member of your family has a fever or high temperature (over 38°C / 100.4°F) and two or more of the following symptoms, you may have swine flu:

- unusual tiredness
- headache
- runny nose
- sore throat
- shortness of breath or a cough
- loss of appetite

- aching muscles
- diarrhoea or vomiting

How is it transmitted?

- When people have swine flu, they spread the virus by coughing or sneezing, other people then breathe in the virus.
- The flu virus can live on hands and other surfaces for up to 24 hours.

How can I protect myself and my family?

- Use a clean tissue to cover your mouth and nose when you cough and sneeze.
- Throw away the tissue into a bin after one use.
- Wash your hands with soap and water or an antibacterial hand gel often and clean down surfaces regularly to kill the virus.
- Identify possible flu friends. These could be neighbours, friends and relatives who can help you if you get ill. For example, they could collect medicines and food for you.
- If you are an asylum seeker and have swine flu, you or your flu friend should contact your United Kingdom Border Agency case owner to make alternative arrangements for the collection of support payments, so that you don't have to leave your accommodation. You should also contact your case owner or the reporting centre to make alternative reporting arrangements.
- If you are pregnant, carry on doing the things that you normally do, such as going shopping, travelling on public transport and attending family gatherings. However, try and avoid visiting family or friends who are suffering flu-like symptoms. If you know of a large number of people falling ill in your neighbourhood, you may prefer to avoid crowded places where possible.

Co to jest szczepienie przeciw świńskiej grypie?

Szczepienie (zastrzyk w celu zabezpieczenia przed zarażeniem wirusem) na świńską grypę zostało zatwierdzone do użytku i jest prowadzone przez miejscowych lekarzy dla ludzi w następujących priorytetowych grupach:

- Dorośli i dzieci powyżej sześciu miesięcy mający przewlekłe schorzenie jak między innymi:
 - chroniczna choroba płuc
 - chroniczna choroba serca
 - chroniczna choroba nerek
 - chroniczna choroba wątroby
 - chroniczna choroba neurologiczna
 - cukrzyca
- Kobiety w ciąży
- Osoby mieszkające z kimś kto ma upośledzony system odpornościowy spowodowany chorobą, na przykład ktoś kto ma wirusa HIV wywołującego AIDS lub jest w trakcie chemioterapii w leczeniu nowotworu.

Jeśli uznasz, że należysz do jednej z tych grup, wówczas skontaktuj się z miejscowym lekarzem i zarejestruj się w celu otrzymania zastrzyku.

Program szczepień zostaje poszerzany tak, aby objął dzieci w wieku od sześciu miesięcy do piątego roku życia. Program rozpocznie się jak tylko zostaną uwzględnione wszystkie początkowe grupy priorytetowe.

Osoby z poza tych grup mogą być szczepione w miarę postępu wiedzy na temat wirusa i szczepionki.

Jak znaleźć lekarza

Twój miejscowy lekarz ogólny to tak zwany General Practitioner, w skrócie GP. Przyjmuje on w przychodni (surgery) lub ośrodku zdrowia (health centre).

Powinieneś, jeśli tego jeszcze nie zrobiłeś, zarejestrować się u lekarza ogólnego (GP) w Twojej dzielnicy, abyś mógł w razie potrzeby otrzymać opiekę medyczną.

Jeśli ubiegasz się o azyl i nie jesteś zarejestrowany u lekarza, Twój opiekun, który zapewnił Ci mieszkanie, może udzielić Ci informacji na temat miejscowych lekarzy.

Dane kontaktowe odnośnie lekarzy ogólnych znajdują się w książkach telefonicznych i w publicznych bibliotekach. Szczegóły dotyczące lekarzy ogólnych w Anglii znajdziesz na stronie internetowej NHS Choices pod adresem www.nhs.uk, a lekarzy w Szkocji na stronie www.show.scot.nhs.uk/organisations. Szczegóły dotyczące miejscowych lekarzy ogólnych w Walii można znaleźć pod www.nhsdirect.wales.nhs.uk a pod www.nidirect.gov.uk w Północnej Irlandii.

Co robić jeśli myślisz że masz świńską grypę

- Pozostań w domu i odpoczywaj.
- Staraj się pić dużo wody.
- Jeśli masz gorączkę to nie ubieraj się za ciepło, ani nie przykrywaj wieloma kocami. Możesz zażyć paracetamol lub ibuprofen (przestrzegaj zaleceń na pudełku). Jeśli jesteś w ciąży to wskazany jest paracetamol.

Zatelefonuj do miejscowego lekarza ogólnego jeśli odpowiesz 'tak' na jedno lub więcej z następujących pytań:

- Czy masz poważną chorobę zasadniczą lub zażywasz leki na jakąś inną poważną chorobę?
- Czy jesteś w ciąży?
- Czy chora osoba jest dzieckiem poniżej roku życia?
- Czy Twój stan zdrowia nagle się pogorszył?
- Czy Twój stan nadal się pogarsza po siedmiu dniach (lub pięciu w przypadku dziecka)?

Jeśli mieszkasz w Anglii i odpowiedziałeś przecząco na wszystkie powyższe pytania:

- Jeśli ostatnio złożyłeś podanie o przyznanie azylu i mieszkasz w mieszkaniu wstępnie przydzielonym przez brytyjską służbę graniczną (United Kingdom Border Agency), powiadom zespół

What is the swine flu vaccination?

Vaccinations (an injection to protect people from catching the virus) against swine flu have been approved for use and are being given by local doctors to people who are in the following priority groups:

- Adults and children over six months of age who have a long-term health condition including :
 - chronic lung disease
 - chronic heart disease
 - chronic kidney disease
 - chronic liver disease
 - chronic neurological disease
 - diabetes
- Pregnant women
- People who live with someone who has an impaired immune system caused by an illness, for example someone who is HIV positive or is having chemotherapy for cancer.

If you believe you are in one of these groups of people, contact your local doctor and register with them to receive the vaccine.

The vaccination programme is being extended to include children from six months and over and under five years. This will start once all the initial priority groups have been targeted.

Other people may be vaccinated as more is learned about the virus and the vaccine.

How to find a doctor

Your local doctor is called a General Practitioner or GP. The GP's clinic is called a surgery or a health centre.

You should register with a GP in your area if you have not already done this, so that you can get medical care if you need it.

If you are an asylum seeker, and are not registered with a GP, your accommodation provider support worker who helped you to move into your accommodation can give you information about your local GPs.

Contact details for GPs are available in telephone directories and from public libraries. You can also find details of GPs in England on the NHS Choices website at www.nhs.uk and of GPs in Scotland on www.show.scot.nhs.uk/organisations. Details of local GPs in Wales can be found through www.nhsdirect.wales.nhs.uk and at www.nidirect.gov.uk for GPs in Northern Ireland.

What to do if you think you have swine flu

- Stay in your accommodation and rest.
- Make sure you drink lots of water.
- If you have a fever, don't wear too many clothes or blankets. You can take paracetamol or ibuprofen (follow the instructions on the pack). If you are pregnant, paracetamol is recommended.

Telephone your local doctor if you answer 'yes' to one or more of the following:

- Do you have a serious underlying illness or take medication for another serious illness?
- Are you pregnant?
- Is the person who is sick a child under one year old?
- Has your condition suddenly got much worse?
- Is your condition still getting worse after seven days (or five days for a child)?

If you are living in England and you have answered 'no' to all the questions above :

- If you have recently claimed asylum and are living in United Kingdom Border Agency initial accommodation, tell the health team or support team if you are unwell, so they can help you.
- Contact the National Pandemic Flu Service. This is an internet and telephone service currently operating in England which allows you to check your symptoms for swine flu and get treatment if necessary. If you do not speak English, you can ask an English-speaking friend to contact the Flu Service for you.

opieki zdrowotnej lub zespół opiekuńczy, że się źle czujesz, abyś mógł otrzymać pomoc.

- Skontaktuj się z Krajową Służbą Pandemii Grypy (National Pandemic Flu Service). Jest to internetowy i telefoniczny serwis aktualnie działający w Anglii, który umożliwia Ci sprawdzenie objawów świńskiej grypy i rozpoczęcie leczenia, jeśli jest ono konieczne. Jeśli nie mówisz po angielsku, możesz poprosić mówiącego po angielsku przyjaciela, aby skontaktował się w Twoim imieniu ze Służbą Grypową.

Aby połączyć się z Krajową Służbą Pandemii Grypy (National Pandemic Flu Service):

- Zatelefonuj pod numer **0800 1 513 100** (numer bezpłatny jeśli dzwonisz z telefonu stacjonarnego, ale za opłatą jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego)
- Skorzystaj ze strony internetowej **www.direct.gov.uk/pandemicflu**
- Jeśli masz problemy ze słuchem, możesz posłużyć się telefonem tekstowym dzwoniąc pod numer **0800 1 513 200**
- Kiedy zadzwonisz pod numer **0800 1 513 100** albo odwiedziš stronę internetową Krajowej Służby Pandemii Grypy (National Pandemic Flu Service) zostaniesz zapytany o:
 - Datę urodzenia
 - Aktualne objawy
 - Czy masz jakieś poważne schorzenie
 - Kod pocztowy
- Zaopatr się, albo swojego angielskojęzycznego przyjaciela, w długopis i papier aby zapisać uzyskane informacje.

Jeśli Krajowa Służba Pandemii Grypy (National Pandemic Flu Service) stwierdzi, że masz świńską grypę:

- Otrzymasz bezpłatny lek antywirusowy o nazwie Tamiflu lub Relenza. Lek antywirusowy Cię nie wyleczy, ale powinien

przyspieszyć wyzdrowienie. Większość chorych powraca do zdrowia w ciągu 7 do 10 dni. Ważne jest, abyś dokończył cykl leczenia.

- Otrzymasz 'numer upoważnienia' i Twój przyjaciel będzie musiał odebrać lek z określonego Punktu Odbioru Leków Antywirusowych (Antiviral Collection Point). Zostaniesz poinformowany gdzie znajduje się najbliższy taki punkt. Choremu na świńską grypę nie wolno samemu odbierać leku.
- Poza numerem upoważnienia, przyjaciel będzie musiał pokazać zarówno swój jak i Twój dowód tożsamości (albo osoby chorej na świńską grypę, jeśli Ty nią nie jesteś). Jeśli ubiegasz się o azyl takim dokumentem może być Karta Podaniowo-Rejestracyjna (ARC card), albo Standardowy List Potwierdzający (Standard Acknowledgement Letter - SAL) wydany przez brytyjską służbę graniczną (United Kingdom Border Agency) lub paszport, rachunek za gaz lub elektryczność, prawo jazdy, albo karta bankowa czy też kredytowa.
- W czasie odbierania leku, przyjaciel zostanie poinformowany jak powinieneś zażywać leki antywirusowe.
- Korzystanie z tych usług nie wpłynie na ubieganie się o azyl.

Jeśli mieszkasz w Walii, Szkocji, lub Północnej Irlandii

Jeśli mieszkasz w Walii i masz objawy świńskiej grypy, skontaktuj się z lekarzem ogólnym (GP). Po informacji ogólne zadzwoń do NHS Direct Wales pod numer **0845 46 47**.

Jeśli mieszkasz w Szkocji i masz objawy świńskiej grypy, skontaktuj się z lekarzem ogólnym (GP), lub zadzwoń do NHS 24 pod numer **08454 242424**.

Jeśli mieszkasz w Północnej Irlandii i masz objawy świńskiej grypy, skontaktuj się z lekarzem ogólnym (GP), lub zadzwoń do północno-irlandzkiej infolinii ds. świńskiej grypy pod numer **0800 0514142**.

To use the National Pandemic Flu Service:

- Telephone **0800 1 513 100** (this is free if you use a landline telephone but you will be charged if you use a mobile telephone)
- Use the internet at **www.direct.gov.uk/pandemicflu**
- If you have problems hearing, you can use a textphone service on **0800 1 513 200**
- When you ring **0800 1 513 100** or visit the website, the National Pandemic Flu Service will ask for :
 - Your date of birth
 - Your current symptoms
 - If you have any serious medical conditions
 - Your postcode
- You or your English-speaking friend will need a pen and paper to write down any information.

If you are diagnosed with swine flu through the National Pandemic Flu Service:

- You will be offered free antiviral medication called Tamiflu or Relenza. Antiviral medication will not cure you but should help you get better sooner. Most people recover fully within 7 to 10 days. It is important that you complete the course of treatment.
- You will be given an 'authorisation number' and your flu friend will have to collect the medicine from a specific Antiviral Collection Point. You will be told the nearest collection point. Anyone with swine flu must not collect the medicine.
- As well as the authorisation number, your flu friend will need to show some proof of identification for themselves and for you (or the person who has swine flu, if this isn't you). If you are an asylum seeker, this could be an ARC card or Standard Acknowledgement Letter (SAL) issued by the United Kingdom Border Agency, or a passport, gas or electricity bill, driving licence or a bank or credit card.

- Your flu friend will be told how you should take the antivirals when they collect your medication.
- Any asylum claim will not be affected if you use this service.

If you live in Wales, Scotland or Northern Ireland

If you live in Wales and have swine flu symptoms, contact your GP. For general information call NHS Direct Wales on **0845 46 47**.

If you live in Scotland and have swine flu symptoms, contact your GP or NHS 24 on **08454 242424**.

If you live in Northern Ireland and have swine flu symptoms, contact your GP or the Northern Ireland swine flu helpline on **0800 0514142**.