**List informacyjny dla osoby chorej na odrę**

Drogi czytelniku,

Otrzymujesz ten list, ponieważ jesteś chory na odrę. To przykra wiadomość, która może rodzić wiele pytań. Ważne jest, aby dokładnie przestrzegać zasad zawartych w tym liście. W ten sposób można zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się wirusa. Jeśli objawy nasilą się, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

**Czym jest odra?**

Odra jest chorobą zakaźną wywoływaną przez wirusa. Infekcja rozpoczyna się gorączką, apatią, katarem i kaszlem. Po 3 do 7 dniach na skórze pojawiają się czerwone plamy. Najpierw za uszami, a następnie na całym ciele.

**Zakaźność**

Wirus znajduje się w nosie i gardle osoby chorej na odrę. Kiedy chory kaszle lub kicha, małe kropelki zawierające wirusa są uwalniane do powietrza. Inne osoby mogą wdychać te kropelki i w ten sposób zarazić się odrą. Wirus odry jest wysoce zaraźliwy. Osoba chora zaraża od czterech dni przed wystąpieniem plamek do czterech dni po ich wystąpieniu. Czas od zarażenia do zachorowania wynosi od 7 do 14 dni. Zwykle jest to około 10 dni.

Więcej informacji na temat odry: https://www.rivm.nl/mazelen.

**Pozostanie w domu**

Ważne jest, aby pozostać w domu do czterech dni po pojawieniu się plam. W tym okresie rozsądne jest również unikanie kontaktu z małymi dziećmi, kobietami w ciąży lub osobami z poważnie osłabionym układem odpornościowym. Jeśli plamki pojawiły się ponad cztery dni temu, już nie zarażasz. Jeśli czujesz się dobrze, możesz wrócić do pracy.

Masz nieszczepione dzieci uczęszczające do przedszkola lub szkoły? Należy pozostawić je w domu i skonsultować się z Publiczną Służbą Zdrowia (GGD), by ustalić termin izolacji. Zapobiegnie to dalszemu rozprzestrzenianiu się wirusa.

**Badanie źródła i kontaktu**

GGD skontaktuje się z Tobą, aby dowiedzieć się, z kim miałeś kontakt. Mogą to być współlokatorzy, członkowie rodziny lub współpracownicy.

Osoby, które nigdy nie chorowały na odrę lub nie zostały zaszczepione, mogą zarazić się tą chorobą. Niemowlęta poniżej 14 miesiąca życia, niezaszczepione kobiety w ciąży i osoby z poważnie upośledzonym układem odpornościowym są bardziej narażone na poważny przebieg choroby.

**Szczepienie przeciwko odrze (MMR)**

Osoby, które miały kontakt z chorym i nie zostały jeszcze zaszczepione przeciwko odrze (MMR), nadal mogą zaszczepić się za pośrednictwem GGD. Dzięki szczepieniu wytworzą przeciwciała przeciwko chorobie i nie zachorują. Osoby zagrożone poważnym przebiegiem choroby, które nie mogą zostać zaszczepione, mogą otrzymać przeciwciała. To tymczasowa ochrona przed odrą. GGD omówi z nimi możliwości.

**Co mam zrobić, jeśli podejrzewam, że ktoś z mojej rodziny również jest chory na odrę?**

Jeśli u innych członków rodziny wystąpią objawy odpowiadające odrze, oni również powinni pozostać w domu. Ważne jest również, aby trzymać się z dala od kobiet w ciąży, małych dzieci i osób z poważnie osłabionym układem odpornościowym.

Przed udaniem się do przychodni należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym. W zatłoczonej poczekalni wirus może łatwo się rozprzestrzeniać. Podczas rozmowy telefonicznej lekarz rodzinny lub asystent powie Ci, co robić.

**Masz pytania dotyczące odry?**

Informacje ogólne: https://www.rivm.nl/mazelen

Numer telefonu GGD:

Mamy nadzieję, że powyższe informacje są wystarczające.

Z poważaniem,

**Zespół kontroli chorób zakaźnych**GGD [....]