

English	Polish Polski
<p>Gastroenteritis</p> <p>About gastroenteritis</p> <p>Gastroenteritis is a very common condition that causes diarrhoea and vomiting. It's usually caused by a bacterial or viral tummy bug.</p> <p>It affects people of all ages, but is particularly common in young children.</p> <p>Most cases in children are caused by a virus called rotavirus. Cases in adults are usually caused by norovirus (the "winter vomiting bug") or bacterial food poisoning.</p> <p>Gastroenteritis can be very unpleasant, but it usually clears up by itself within a week. You can normally look after yourself or your child at home until you're feeling better.</p> <p>Try to avoid going to your GP, as gastroenteritis can spread to others very easily. Phone the 111 service or your GP if you're concerned or need any advice.</p> <p>This page covers:</p> <p>Symptoms of gastroenteritis</p> <p>What to do if you have gastroenteritis</p>	<p>Zapalenie żołądka i jelit</p> <p>Informacje na temat zapalenia żołądka i jelit</p> <p>Zapalenie żołądka i jelit to bardzo powszechne schorzenie, które prowadzi do biegunki i wymiotów. Zazwyczaj wywołuje je bakteria lub wirus, które wywołują niestrawność i rozstrój żołądka.</p> <p>Atakuje ludzi w każdym wieku, ale jest bardzo powszechne u małych dzieci</p> <p>Większość przypadków u dzieci wywołuje wirus, który nazywa się rotawirusem. U dorosłych jest to zazwyczaj norowirus (tzw. „zimowy wirus wywołujący wymioty”) lub bakteryjne zatrucie pokarmowe.</p> <p>Zapalenie żołądka i jelit może być bardzo nieprzyjemne, ale zazwyczaj samo przechodzi w ciągu tygodnia. Zazwyczaj można się samemu opiekować sobą lub swoim dzieckiem w domu, aż poczujecie się lepiej.</p> <p>Spróbuj uniknąć umawiania się na wizytę do swojego lekarza rodzinnego, ponieważ zapaleniem żołądka i jelit można bardzo łatwo zarazić innych. Zadzwoń pod numer 111, lub do swojego lekarza rodzinnego, jeśli coś Cię niepokoi lub potrzebujesz jakichkolwiek porad.</p> <p>Na tej stronie możesz znaleźć informacje na następujące tematy:</p> <p>Objawy zapalenia żołądka i jelit</p> <p>Co zrobić, jeśli ma się zapalenie żołądka i jelit</p>

When to get medical advice

Looking after a child with gastroenteritis

Getting medical advice for your child

How gastroenteritis is spread

Preventing gastroenteritis

Symptoms of gastroenteritis

The main symptoms of gastroenteritis are:

- sudden, watery [diarrhoea](#)
- feeling sick
- vomiting, which can be projectile
- a mild fever

Some people also have other symptoms, such as a loss of appetite, an [upset stomach](#), aching limbs and headaches.

The symptoms usually appear up to a day after becoming infected. They typically last less than a week, but can sometimes last longer.

What to do if you have gastroenteritis

If you experience sudden diarrhoea and vomiting, the best thing to do is stay at home until you're feeling better. There's not always a specific treatment, so you have to let the illness run its course.

Kiedy zasięgnąć porady lekarza

Opieka nad dzieckiem z zapaleniem żołądka i jelit

Porady lekarskie dla Twojego dziecka

Jak można się zarazić zapaleniem żołądka i jelit

Zapobieganie zapaleniu żołądka i jelit

Objawy zapalenia żołądka i jelit

Główne objawy zapalenia żołądka i jelit to:

- nagła, wodnista [biegunka](#)
- mdłości
- wymioty, czasami na odległość
- lekka gorączka

Niektórzy mają także inne objawy, takie jak utrata apetytu, [rozstrój żołądka](#), bolące kończyny i bóle głowy.

Objawy zazwyczaj pojawiają się w ciągu jednego dnia od zakażenia. Zazwyczaj trwają niecały tydzień, ale czasami mogą trwać dłużej.

Co zrobić, jeśli ma się zapalenie żołądka i jelit

Jeśli doświadczysz nagłej biegunki i zaczniesz wymiotować, najlepiej jest zostać w domu, dopóki nie poczujesz się lepiej. Nie zawsze istnieje konkretne leczenie, dlatego należy poczekać aż choroba sama się skończy.

You don't usually need to get medical advice, unless your symptoms don't improve or there's a risk of a more serious problem.

To help ease your symptoms:

- Drink plenty of fluids to avoid **dehydration** – You need to drink more than usual to replace the fluids lost from vomiting and diarrhoea. Water is best, but you could also try fruit juice and soup.
- Take **paracetamol** for any fever or aches and pains.
- Get plenty of rest.
- If you feel like eating, try small amounts of plain foods, such as soup, rice, pasta and bread.
- Use special rehydration drinks made from sachets bought from pharmacies if you have **signs of dehydration**, such as a **dry mouth** or dark urine – read about **treating dehydration**.
- Take anti-vomiting medication (such as metoclopramide) and/or antidiarrhoeal medication (such as loperamide) if you need to – some types are available from pharmacies, but check the leaflet that comes with the medicine. You can also ask your pharmacist or GP for advice about whether they're suitable.

Gastroenteritis can spread very easily, so you should wash your hands regularly while you're ill and stay off work or school until at least 48 hours after your symptoms have cleared, to reduce the risk of passing it on (see **Preventing gastroenteritis**).

Zazwyczaj nie ma potrzeby zasięgnięcia porady lekarza, chyba, że Twoje objawy nie ustępują, lub istnieje ryzyko wystąpienia poważniejszego problemu.

Aby złagodzić objawy:

- Pij dużo płynów, aby uniknąć **odwodnienia** – musisz pić więcej niż zwykle, aby zastąpić płyny, które tracisz w wyniku wymiotowania i biegunki. Woda jest najlepsza, ale możesz także spróbować pić sok owocowy i zupę.
- Bierz **paracetamol** na wszelkie gorączki, pobołowanie i bóle.
- Dużo odpoczywaj.
- Jeśli czujesz, że możesz coś zjeść, spróbuj zjeść niewielką ilość lekkich potraw, takich jak zupa, ryż, makaron czy chleb.
- Korzystaj ze specjalnych napojów do rehydracji, które robi się z saszetek proszku, które można kupić w aptece, jeśli masz **objawy odwodnienia**, takie jak **suchość w ustach**, lub ciemny mocz – przeczytaj o **leczeniu odwodnienia**.
- Bierz leki przeciwwymiotne (takie jak metoklopramid) i/lub leki przeciwbiegunkowe (takie jak loperamid) jeśli są potrzebne – niektóre leki są dostępne w aptekach, ale przeczytaj ulotkę, która jest dołączona do opakowania. Możesz także poprosić swojego farmaceutę lub lekarza rodzinnego o poradę, czy te leki są odpowiednie.

Zapalenie żołądka i jelit może bardzo łatwo się rozprzestrzenić, dlatego należy regularnie myć ręce, gdy jesteś chory/-a i nie chodzić do pracy ani do szkoły przez co najmniej 48 godzin po tym, jak ustąpią jego objawy, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia innych (zobacz rozdział **zapobieganie zapaleniu żołądka i jelit**).

When to get medical advice

You don't normally need to see your GP if you think you have gastroenteritis, as it should get better on its own.

Visiting your GP surgery can put others at risk, so it's best to phone 111 or your GP if you're concerned or feel you need advice.

Get medical advice if:

- you have **symptoms of severe dehydration**, such as persistent **dizziness**, only passing small amounts of urine or no urine at all, or if you're losing consciousness
- you have bloody diarrhoea
- you're vomiting constantly and are unable to keep down any fluids
- you have a fever over 38C (100.4F)
- your symptoms haven't started to improve after a few days
- in the last few weeks you've returned from a part of the world with poor sanitation
- you have a serious underlying condition, such as **kidney disease**, inflammatory bowel disease or a weak immune system, and have diarrhoea and vomiting

Your GP may suggest sending off a sample of your poo to a laboratory to check what's causing your symptoms. **Antibiotics** may be prescribed if this shows you have a bacterial infection.

Kiedy zasięgnąć porady lekarza

Jeśli uważasz, że cierpisz na zapalenie żołądka i jelit, zazwyczaj nie ma potrzeby umawiania się na wizytę do swojego lekarza rodzinnego, ponieważ powinno Ci ono samo przejść.

Wizyta w Twojej przychodni może narazić inne osoby na zakażenie, dlatego najlepiej zadzwonić pod numer 111 lub do swojego lekarza rodzinnego, jeśli coś Cię niepokoi lub potrzebujesz jakichkolwiek porad.

Zasięgnij porady lekarza, jeśli:

- masz **objawy poważnego odwodnienia**, na przykład uporczywe **zawroty głowy**, oddawanie niewielkich ilości moczu, lub nie oddawanie moczu, lub jeśli tracisz przytomność
- masz krwistą biegunkę
- ciągle wymiotujesz i nie jesteś w stanie utrzymać w żołądku żadnych płynów
- masz gorączkę powyżej 38 C (100,4 F)
- Twoje objawy nie zaczęły ustępować po kilku dniach
- kilka tygodni temu wróciłeś/-aś z wycieczki do kraju, w którym były kiepskie warunki sanitarne
- jesteś chory/-a na poważną chorobę taką jak **choroba nerek**, nieswoiste zapalenie jelit, lub słaby układ immunologiczny, a masz biegunkę i wymiotujesz

Twój lekarz rodzinny może zasugerować wysłanie próbki Twojego kału do laboratorium, aby sprawdzić, co wywołuje u Ciebie te objawy. Mogą zostać przepisane **antybiotyki**, jeśli z badań wyniknie, że masz infekcję bakteryjną.

Looking after a child with gastroenteritis

You can look after your child at home if they have diarrhoea and vomiting. There's not usually any specific treatment and your child should start feeling better in a few days.

You don't normally need to get medical advice unless their symptoms don't improve or there's a risk of a more serious problem.

To help ease your child's symptoms:

- Encourage them to drink plenty of fluids. They need to replace the fluids lost from vomiting and diarrhoea. Water is generally best. Avoid giving them fizzy drinks or fruit juice, as they can make their diarrhoea worse. Babies should continue to feed as usual, either with breast milk or other milk feeds.
- Make sure they get plenty of rest.
- Let your child eat if they're eating solids and feel hungry. Try small amounts of plain foods, such as soup, rice, pasta and bread.
- Give them [paracetamol](#) if they have an uncomfortable fever or aches and pains. Young children may find liquid paracetamol easier to swallow than tablets.
- Use special rehydration drinks made from

Opieka nad dzieckiem z zapaleniem żołądka i jelit

Możesz opiekować się swoim dzieckiem w domu, jeśli ma ono biegunkę i wymiotuje. Zazwyczaj nie stosuje się żadnego konkretnego leczenia, Twoje dziecko powinno poczuć się lepiej po kilku dniach.

Zazwyczaj nie ma potrzeby zasięgnięcia porady lekarza, chyba że ich objawy nie ustępują, albo istnieje ryzyko wystąpienia poważniejszego problemu.

Aby złagodzić objawy u Twojego dziecka:

- Zachęcaj je do picia dużej ilości płynów. Muszą zastąpić płyny, które utraciły w wyniku wymiotowania i biegunki. Woda jest zazwyczaj najlepsza. Unikaj podawania im napojów gazowanych czy soku owocowego, ponieważ mogą one pogorszyć ich biegunkę. Niemowlęta należy nadal karmić jak zwykle, albo mlekiem z piersi albo innego rodzaju mlekiem.
- Upewnij się, że będą dużo odpoczywać.
- Pozwól swojemu dziecku jeść, jeśli je potrawy stałe i czuje się głodne. Spróbuj podać mu niewielką ilość lekkich potraw, takich jak zupa, ryż, makaron czy chleb.
- Podaj im [paracetamol](#), jeśli mają nieprzyjemną gorączkę, coś je pobolewa lub boli. Małym dzieciom może być łatwiej połknąć paracetamol w płynie niż tabletki.
- Korzystaj ze specjalnych napojów do rehydracji, które robi się z saszetek proszku, które można kupić w aptece, jeśli dziecko jest

sachets bought from pharmacies if they're dehydrated. Your GP or pharmacist can advise on how much to give your child. Don't give them antidiarrhoeal and anti-vomiting medication, unless advised to by your GP or pharmacist.

Make sure you and your child wash your hands regularly while your child is ill and keep them away from school or nursery until at least 48 hours after their symptoms have cleared (see [Preventing gastroenteritis](#)).

Getting medical advice for your child

You don't usually need to see your GP if you think your child has gastroenteritis, as it should get better on its own, and taking them to a GP surgery can put others at risk.

Phone the 111 service or your GP if you're concerned about your child, or they:

- have [symptoms of dehydration](#), such as passing less urine than normal, being unusually irritable or unresponsive, pale or mottled skin, or cold hands and feet
- have blood in their poo or green vomit
- are vomiting constantly and are unable to keep down any fluids or feeds
- have had diarrhoea for more than a week
- have been vomiting for three days or more

odwodnione. Twój lekarz rodzinny lub farmaceuta mogą doradzić, ile napoju należy podać dziecku. Nie podawaj im leków przeciwbiegunkowych ani przeciwwymiotnych chyba że doradzi to Twój lekarz rodzinny lub farmaceuta.

Upewnij się, że Ty i Twoje dziecko będziecie regularnie myli ręce, gdy dziecko jest chore i nie zaprowadzaj go do szkoły czy przedszkola aż minie 48 godzin od ustąpienia objawów choroby (zobacz rozdział [zapobieganie zapaleniu żołądka i jelit](#)).

Porady lekarskie dla Twojego dziecka

Zazwyczaj nie ma potrzeby umawiania się na wizytę do swojego lekarza rodzinnego, jeśli uważasz, że Twoje dziecko cierpi na zapalenie żołądka i jelit, ponieważ powinno mu to samo przejść, a zaprowadzenie dziecka do przychodni naraża innych.

Zadzwoń pod numer 111 lub do swojego lekarza rodzinnego, jeśli coś Cię niepokoi, lub jeśli dziecko:

- ma [objawy odwodnienia](#), czyli oddaje mniej moczu niż zwykle, jest bardzo zirytowane lub brak z nim kontaktu, ma bladą lub nakrapianą skórę, lub zimne ręce i stopy
- ma krew w kale lub zielone wymioty
- wymiotuje cały czas i nie jest w stanie utrzymać w żołądku żadnych płynów czy pokarmu
- ma biegunkę od ponad tygodnia
- wymiotuje od ponad trzech dni

- have **signs of a more serious illness**, such as a high fever (over 38C or 100.4F), shortness of breath, rapid breathing, a stiff neck, a rash that doesn't fade when you roll a glass over it or a bulging fontanelle (the soft spot on a baby's head)
- have a serious underlying condition, such as inflammatory bowel disease or a weak immune system, and have diarrhoea and vomiting

Your GP may suggest sending off a sample of your child's poo to a laboratory to confirm what's causing their symptoms. Antibiotics may be prescribed if this shows they have a bacterial infection.

How gastroenteritis is spread

The bugs that cause gastroenteritis can spread very easily from person to person.

You can catch the infection if small particles of vomit or poo from an infected person get into your mouth, such as through:

- close contact with someone with gastroenteritis – they may breathe out small particles of vomit
- touching contaminated surfaces or objects
- eating contaminated food – this can happen if an infected person doesn't wash their hands before handling food, or you eat food that has been in contact with contaminated surfaces or objects, or hasn't been stored and cooked at the correct temperatures.

- ma **objawy poważniejszej choroby**, na przykład wysoką gorączkę (powyżej 38 C lub 100,4 F), duszności, szybko oddycha, ma sztywną szyję, wysypkę, która nie blednie po przyłożeniu szkła, lub wypukłe ciemiączko (miękkie miejsce na główce noworodka)
- jest chore na poważną chorobę, taką jak nieswoiste zapalenie jelit, lub słaby układ immunologiczny, a ma biegunkę i wymiotuje

Twój lekarz rodzinny może zasugerować wysłanie próbki kału Twojego dziecka do laboratorium, aby sprawdzić, co wywołuje u nich te objawy. Mogą zostać przepisane antybiotyki, jeśli z badań wyniknie, że mają infekcję bakteryjną.

Jak można się zarazić zapaleniem żołądka i jelit

Wirusy i bakterie, które wywołują zapalenie żołądka i jelit przenoszą się z łatwością z jednej osoby na drugą.

Możesz się zarazić, jeśli małe cząsteczki wymiocin lub kału osoby z infekcją dostaną Ci się do ust, na przykład poprzez:

- bliski kontakt z osobą, która ma zapalenie żołądka i jelit – mogą mieć małe cząsteczki wymiocin w wydychanym powietrzu
- dotykание skażonych blatów lub przedmiotów
- spożywanie skażonego jedzenia – może się tak stać, jeśli zarażona osoba nie umyje rąk przed dotykaniem żywności, lub jeśli zjesz jedzenie, które było w kontakcie ze skażonymi powierzchniami lub przedmiotami, lub nie było odpowiednio przechowywane i nie zostało ugotowane w odpowiedniej temperaturze.

A person with gastroenteritis is most infectious from when their symptoms start until 48 hours after all their symptoms have passed, although they may also be infectious for a short time before and after this.

Preventing gastroenteritis

It's not always possible to avoid getting gastroenteritis, but following the advice below can help stop it spreading:

- Stay off work, school or nursery until at least 48 hours after the symptoms have passed. You or your child should also avoid visiting anyone in hospital during this time.
- Ensure you and your child wash your hands frequently and thoroughly with soap and water, particularly after using the toilet and before preparing food. Don't rely on alcohol hand gels, as they're not always effective.
- Disinfect any surfaces or objects that could be contaminated. It's best to use a bleach-based household cleaner.
- Wash contaminated items of clothing or bedding separately on a hot wash.
- Don't share towels, flannels, cutlery or utensils while you or your child is ill.
- Flush away any poo or vomit in the toilet or potty and clean the surrounding area.
- Practice good food hygiene. Make sure food is

Osoba z zapaleniem żołądka i jelit najbardziej zaraża od momentu, gdy pojawiły się u niej objawy, do momentu gdy minęło 48 godzin od ustąpienia tych objawów, chociaż mogą także zarażać nieco wcześniej i nieco później.

Zapobieganie zapaleniu żołądka i jelit

Unikanie zarażenia się zapaleniem żołądka i jelit nie zawsze jest możliwe, ale jeśli będziesz się stosować do poniższych porad, możesz pomóc w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się choroby:

- Ty i Twoje dziecko powinniście nie pójść do pracy, szkoły czy przedszkola przez co najmniej 48 godzin od momentu ustąpienia objawów. Ty i Twoje dziecko powinniście także unikać odwiedzania kogokolwiek w szpitalu w tym okresie czasu.
- Upewnij się że zarówno Ty jak i Twoje dziecko myjecie ręce często i dokładnie, mydłem i wodą, zwłaszcza po korzystaniu z toalety i przed przygotowywaniem żywności. Nie ufaj żelom do rąk na bazie alkoholu, ponieważ nie zawsze są one skuteczne.
- Dezynfekuj wszystkie powierzchnie i przedmioty, które mogą być skażone. Najlepiej jest korzystać ze środków czystości z wybielaczem
- Wypierz osobno skażone ciuchy i pościel, w gorącej wodzie.
- Nie korzystaj z tych samych ręczników, szmatek, sztućców lub akcesoriów, przez okres choroby swój lub swojego dziecka
- Spuść kał czy wymioty w toalecie i wyczyść wszystko wokół
- Praktykuj dobrą higienę żywności. Upewnij się, że jedzenie jest

properly refrigerated, always cook your food thoroughly, and never eat food that is past its use-by date – read more about [preventing food poisoning](#).

Take extra care when travelling to parts of the world with poor sanitation, as you could pick up a stomach bug. For example, you may need to boil tap water before drinking it.

Young children can have the [rotavirus vaccination](#) when they're 2 to 3 months old, which can reduce their risk of developing gastroenteritis.

przechowywane w odpowiedniej temperaturze w lodówce, zawsze dokładnie gotuj potrawy i nigdy nie jedz potraw po upływie ich daty przydatności do spożycia - przeczytaj więcej na temat [zapobiegania zatruciu pokarmowemu](#).

Szczególnie uważaj, podróżując do krajów, gdzie są kiepskie warunki sanitarne, ponieważ możesz się zarazić wirusem lub bakterią, które wywołują niestrawność i rozstrój żołądka. Na przykład, być może trzeba będzie przegotować wodę z kranu, zanim ją wypijesz.

Małym dzieciom można podać [szczepionkę na rotawirusa](#), gdy mają 2 do 3 miesięcy, szczepionka zmniejsza u nich ryzyko zachorowania na zapalenie żołądka i jelit.