

Grypa



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Sezon jesienno-zimowy sprzyja pojawianiu się częstych infekcji. Grypa jest groźną chorobą, często myloną z przeziębieniem. Może doprowadzić do poważnych powikłań. Nie lekceważ jej objawów. Dowiedz się, co zrobić, by zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Czym jest grypa?

Grypa jest ostrą, zakaźną **infekcją wirusową** układu oddechowego. Wirus grypy występuje w postaci kilku równocześnie krążących w populacji szczepów, dlatego można zachorować więcej niż raz w sezonie.

Objawy grypy:

gorączka powyżej 38°C, dreszcze, uczucie rozbicia, osłabienia, bóle mięśni i stawów, katar, ból gardła, suchy napadowy kaszel, bóle głowy, nudności/ wymioty, biegunka.

Drogi zakażenia:

droga kropelkowa, np. w trakcie mówienia, kichania, kaszlu, **kontakt z powierzchniami zanieczyszczonymi** wydzieliną osoby chorej.

Profilaktyka:



koniecznie dbaj o higienę rąk, zawsze myj ręce po powrocie do domu i przed jedzeniem



przestrzegaj zasad higieny podczas kaszlu i kichania- zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową, kichaj w zgięcie łokciowe



unikaj masowych zgromadzeń oraz unikaj kontaktu z osobami, które mają objawy



wietrz pomieszczenia

Zadbaj o:



zbilansowaną dietę bogatą w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste



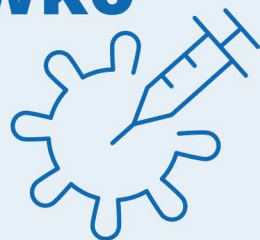
aktywność fizyczną



ograniczenie stresu

Najskuteczniejszą metodą zapobiegania zachorowaniu jest
szczepienie przeciwko grypie sezonowej.

Szczepienia przeciwko grypie



Co warto wiedzieć:

Szczepionka przeciwko grypie jest **w pełni bezpieczna**- inaktywowana, zawiera zabite wirusy grypy. **Skład szczepionek jest aktualizowany co sezon!** Szczepionka zawiera 4 różne szczepy wirusa grypy.

Kto powinien się zaszczepić:

- **dzieci** w wieku 6 m-cy do 18 lat,
- osoby **powyżej 55** roku życia,
- **kobiety w ciąży** lub planujące ciążę,
- osoby mające bliski **kontakt z dziećmi** do 6 miesiąca życia oraz **osobami w wieku podeszłym** lub **przewlekłe chorymi**,
- **personel medyczny, pracownicy służb mundurowych, szkół, handlu, transportu.**

Dlaczego warto się zaszczepić?

- ograniczenie powikłań,
- ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa,
- zmniejszenie ryzyka hospitalizacji,
- ochrona przed zachorowaniem. Szczepionka „uczy” organizm rozpoznawania i zwalczania wirusa.

**Szczepienie chroni nie tylko osobę zaszczepioną,
ale także osoby z otoczenia.**

Więcej o szczepieniach dowiesz się na stronie: szczepienia.pzh.gov.pl
Gdzie można się zaszczepić sprawdzić na stronie: pacjent.gov.pl