



## Grypa

### Czynnik:

Wirus grypy, namnaża się wywołując infekcję dróg oddechowych. Wirus grypy występuje w postaci kilku równocześnie krążących w populacji szczepów, dlatego można zachorować więcej niż raz w sezonie.

### Typowe objawy:

wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśni, kości, stawów, kaszel, katar, ból gardła, osłabienie, nudności/wymioty, biegunka.

### Powikłania:

Szpeciallynie niebezpieczne u pacjentów z chorobami przewlekłymi.

zapalenie ucha środkowego, zapalenie krtani i tchawicy, zapalenie oskrzelików, zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie mięśni, zgon.

### Drogi zakażenia:

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

### Kto jest najbardziej narażony?

Osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby z chorobami przewlekłymi, pracownicy mający kontakt z innymi ludźmi.

### Jak można się chronić?

- szczepionka inaktywowana, zawiera zabite wirusy grypy, podawana we wstrzyknięciu, dla osób > 6 mies. życia
- higiena rąk, kaszlu itp.
- unikanie bliskiego kontaktu z chorymi, maseczki

Skład szczepionek jest aktualizowany co sezon! Szczepionka zawiera 4 różne szczepy wirusa grypy.



## Niepożądane odczyny poszczepienne:

**miejscowe:** zaczerwienienie, bolesność, obrzęk

**ogólne:** uczucie zmęczenia, ból głowy

## Kto powinien się zaszczepić?

- Dzieci w wieku 6 mcy-18 lat.
- Osoby powyżej 55 roku życia.
- Kobiety w ciąży lub planujące ciążę.
- Osoby mające bliski kontakt zawodowy lub rodzinny z dziećmi w wieku do ukończenia 6. miesiąca życia oraz z osobami w wieku podeszłym lub przewlekle chorymi.
- Pracownicy m.in. ochrony zdrowia, służb mundurowych, szkół, handlu, transportu, służb mundurowych.
- Inne osoby zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych.

## Dlaczego warto się zaszczepić?

- Ochrona przed zachorowaniem. Szczepionka uczy organizm rozpoznawania i zwalczania wirusa grypy, zmniejszając ryzyko zachorowania.
- Ograniczenie powikłań. Grypa może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, zaostrzenie chorób przewlekłych, a nawet sepsa lub zgon. Szczepienie zmniejsza ryzyko wystąpienia tych powikłań.
- Zmniejszenie ryzyka hospitalizacji.
- Ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa. Szczepienie nie tylko chroni zaszczepioną osobę, ale także zmniejsza ryzyko rozprzestrzeniania się grypy w populacji.

Szczepionki przeciwko grypie są bezpieczne i skuteczne, dla wielu grup bezpłatne lub refundowane. Przed wykonaniem szczepienia potrzebna jest recepta.

## Co możesz zrobić już dziś?

Zapytaj w swojej przychodni lub aptece o dostępność szczepionki. Jeśli jesteś w grupie ryzyka, szczepionkę możesz otrzymać bezpłatnie – zapytaj, czy przysługuje Ci refundacja.

Zeskanuj kod QR i przeczytaj cały artykuł.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

