

...

GRYPA

CO POWINIENES WIEDZIEĆ O GRYPIE?

...

CZY WYKORZYSTAŁEŚ WSZYSTKIE DOSTĘPNE
ŚRODKI ABY USTRZEC SIĘ PRZED GRYPĄ?

ZDOBĄDŹ INFORMACJE! ZASZCZEP SIĘ! ZDOBĄDŹ OCHRONĘ!



CZYM JEST GRYPA?

Grypa sezonowa jest chorobą układu oddechowego spowodowaną przez 2 typy wirusów A i B. Pojawia się corocznie i dotyka swoim zasięgiem wielu ludzi. Wirusy grypy mogą prowadzić od łagodnych do ciężkich chorób, a w skrajnych przypadkach do przedwczesnej śmierci.

Grypie można zapobiegać.

Rozumiejąc jak można zapobiec grypie, możesz uczestniczyć w zmniejszeniu liczby przypadków, zmniejszeniu liczby hospitalizacji i przedwczesnych zgonów.

GRYPA INFEKUJE DROGI ODDECHOWE

NOS

GARDŁO

OSKRZELA

czasami

PŁUCA

Grypa sezonowa wywoływana jest przez wirus ludzkiej grypy, który zakaża drogi oddechowe (nos, gardło, oskrzela, czasami płuca).

Niekiedy infekcje mogą przebiegać bardzo łagodnie ale osoby, które zostaną zarażone, doświadczają niektórych lub wszystkich objawów.

JAK JEST PRZENOSZONA GRYPA?

Grypa sezonowa przenosi się z chorego na chorego:



- przez bezpośredni kontakt drogą kropelkową od osoby kaszłającej lub kichającej
- przez pośredni kontakt, kiedy kropelki lub wydzielina z nosa lub gardła osiadają na powierzchniach takich jak ręce albo przedmiotach (np. klamki). W ten sposób wirus może być przenoszony na inne osoby, które po zetknięciu z wirusem dotkną twarzy

JAKIE SĄ OBJAWY GRYPY?

U ludzi chorych na gripę najczęściej pojawiają się następujące objawy:

gorączka | ból gardła | katar | suchy kaszel
zmęczenie | ból głowy | ból mięśni

OBJAWY
GRYPY

Jednakże, jeśli infekcja ma przebieg łagodny lub bezobjawowy (do 30% przypadków) wówczas chory może nieświadomie zarazić innych

CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY CHRONIĆ MOICH PACJENTÓW I SIEBIE?

Szczepienie jest najlepszą i najbardziej skuteczną formą ochrony przeciw grypie

Dzięki szczepieniu możesz chronić zarówno swoich kolegów jak i pacjentów, w szczególności tych narażonych na wystąpienie większego ryzyka powikłań po grypie. Do grupy ryzyka należą osoby starsze oraz osoby z chorobami przewlekłymi takimi jak:

- + astma i inne choroby układu oddechowego
- + cukrzyca i inne choroby endokrynologiczne
- + choroby układu krążenia
- + choroby nerek
- + choroby wątroby
- + choroby metaboliczne
- + choroby układu nerwowego i nerwowo-mięśniowego mające wpływ na układ oddechowy
- + choroby układu odpornościowego (wrodzone lub nabyte)

GRUPY RYZYKA



POWIKŁANIA PO GRYPIE?

Powikłania po grypie mogą wystąpić u każdego, ale częściej zdarzają się w grupie podwyższonego ryzyka.

Należą do nich: zapalenie płuc, zapalenie ucha, infekcje zatok, odwodnienie i pogorszenie chorób przewlekłych, takich jak zastoinowa niewydolność serca, astma, czy cukrzyca. U ludzi starszych, grypa może powodować i/lub pogorszyć pracę układu krążenia i naczyń mózgowych (zawał serca i udar mózgu).

Powikłania mogą prowadzić do hospitalizacji (około 5%) i przedwczesnych zgonów głównie u osób starszych i przewlekle chorych.

KTO POWINIEN BYĆ ZASZCZEPIONY?

Wszyscy pracownicy opieki zdrowotnej i opieki społecznej, którzy mają bezpośredni kontakt z pacjentami, pracujący w:

- **praktykach medycznych**
- **szpitalach**
- **centrach medycznych (ambulatoryjnej opiece zdrowotnej)**
- **domach opieki**

Obejmuje to:

- **personel lekarski**
- **pielęgniarki**
- **pracowników pogotowia**
- **innych pracowników opieki**
- **innych profesjonalistów opieki zdrowotnej**
- **farmaceutów, pracowników aptek**
- **personel administracyjny mający kontakt z pacjentami**

DLACZEGO POWINIENEM BYĆ ZASZCZEPIONY?

Każdy może zarazić się grypą. Jeżeli zostaniesz zarażony, możesz być źródłem zakażenia dla innych nawet jeśli nie masz żadnych objawów, co zdarza się do 30% przypadków. Osoby zainfekowane są zakaźne dla innych na dzień przed wystąpieniem objawów aż do 5-7 dni po zachorowaniu. Wysoki stopień zaszczepienia wśród profesjonalistów opieki zdrowotnej może zmniejszyć liczbę zachorowań, a nawet zgony w placówkach opieki zdrowotnej. Szczególnie istotne jest to w domach opieki, gdzie pacjenci są bardziej podatni na wystąpienie powikłań, a także mają słabszą odpowiedź immunologiczną na szczepienia.

Osoby pracujące w placówkach opieki zdrowotnej są bardziej narażone na zachorowanie na grypę niż osoby pracujące bez kontaktu z chorymi.

Redukcja ta to ekwiwalent prewencji 5 zgonów, 2 przyjęć do szpitala z powodu powikłań grypy, 7 konsultacji chorób grypozależnych i 9 przypadków choroby grypozależnej na 100 pracowników (rezydentów)

KIEDY POWINIENEM SIĘ ZASZCZEPIĆ?

Szczepić należy się w każdym roku jesienią.

Potrzeba około 2 tygodni aby ilość przeciwciał narosła i rozwinęła się ochrona.

Sezony grypy są nieprzewidywalne i mogą zacząć się w październiku i trwać do maja.

DLACZEGO SZCZEPIENIE PRZECIW GRYPIE KONIECZNE JEST W KAŻDYM ROKU?

Wirusy grypy zmieniają się w każdym roku (zmiana antygenów), dlatego nowe szczepionki należy podawać w każdym roku.

Szczepionka jest produkowana każdego roku aby zawierała aktualne podtypy wirusów.

RYZYKA

ZWIĄZANE Z ZACHOROWANIEM NA GRYPĘ

Powikłania często występujące

- Zapalenie płuc
- Zapalenie ucha środkowego
- Zapalenie zatok
- Zapalenie mięśnia sercowego
- Zapalenie osierdzia
- Pogorszenie chorób przewlekłych obecnych przed zachorowaniem na grypę (np. niewydolność krążenia)

Powikłania rzadkie

- Sepsa
- Encefalopatia
- Zgon

ZWIĄZANE ZE SZCZEPIENIEM PRZECIWKO GRYPIE

Częste skutki uboczne (poniżej 1/100)

- Wzrost odczucia bólu /ból, zaczerwienienie i/lub świąd wokół miejsca wstrzyknięcia
- Krótkotrwała gorączka (1-2 dni), czasem wysoka (powyżej 38 C) u dzieci
- Krótkotrwałe osłabienie (1-2 dni)
- Myalgia (1-2 dni)
- Reakcje uboczne są spotykane częściej u dzieci, które nie były wcześniej szczepione lub nie miały kontaktu z wirusem niż u dorosłych

Rzadkie skutki uboczne (poniżej 1/1000)

- Pokrzywka

Bardzo rzadkie skutki uboczne (poniżej 1/10 000)

- Reakcje anafilaktyczne
- Parestezje
- Zespół Guillain-Barre (poniżej 1/1 000 000 000)

PIŚMIENNICTWO

1. H1N1 hemagglutinin-inhibition seroprevalence in Emergency Department Health Care workers after the first wave of the 2009 influenza pandemic. *Pediatrics Emerg Care* 2011 Sep;27(9):804-7. doi:10.1097/PEC.0b013e31822c125e.
2. Incidence of Influenza in healthy adults and healthcare workers: a systematic review and meta-analysis - *PLoS One* 2011; 6 (10):e26239
3. Effectiveness of an influenza vaccine programme for care home staff to prevent death, morbidity and health service use among residents: cluster randomised controlled trial - *BMJ* 2006; 333:1241



<http://www.szczepienia.pl/Szczepienia/Grypa.aspx>



**NOFER INSTITUTE
OF OCCUPATIONAL
MEDICINE**



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union