



GRYPA

CO POWINIENES WIEDZIEĆ NA TEN TEMAT?



CZY WYKORZYSTAŁŚ WSZYSTKIE DOSTĘPNE
ŚRODKI BY USTRZEC SIĘ PRZED GRYPĄ?

ZDOBĄDŹ INFORMACJE! ZASZCZEP SIĘ! ZDOBĄDŹ OCHRONĘ!



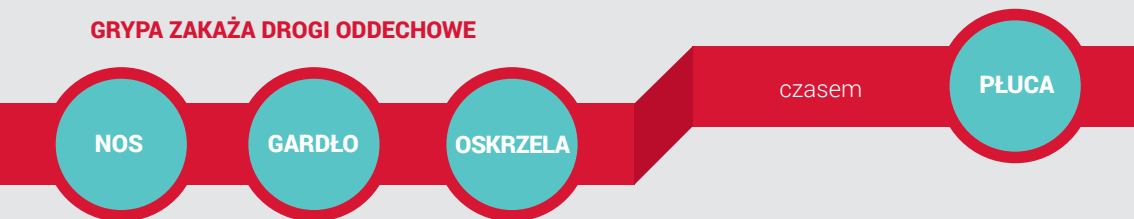
CZYM JEST GRYPA?

Grypa sezonowa jest poważną chorobą!

Każdego roku zapada na nią 5 do 15% populacji. Dla większości ludzi jest nieprzyjemnym ale nie ciężkim epizodem. Dla niektórych jednak może być ciężką chorobą. Dla osób z grup ryzyka może powodować ciężki powikłania.

Grypa sezonowa jest chorobą zakaźną, wywołowaną przez wirusy grypy, które powodują infekcję górnych dróg oddechowych (nos, gardło, oskrzela, czasami płuca). Określone grupy ludzi są bardziej narażone na powikłania po grypie, które mogą skończyć się hospitalizacją. Do grup tych należą osoby starsze oraz osoby z chorobami jak:

GRYPA ZAKAŻA DROGI ODDECHOWE



Grypa sezonowa powodowana jest przez wirus grypy ludzkiej, który infekuje drogi oddechowe (nos, gardło, oskrzela, czasem płuca).

Chociaż niektóre zakażenia mogą przebiegać bardzo łagodnie, osoby chore często doświadczają wszystkich objawów.

Jeżeli należysz do grupy ryzyka, ważne jest przestrzeganie zaleceń twojego lekarza w celu uniknięcia poważnych powikłań

- + astma i inne choroby układu oddechowego
- + cukrzyca i inne choroby endokrynologiczne
- + choroby serca
- + choroby nerek
- + choroby wątroby
- + choroby metaboliczne
- + choroby neurologiczne
- + osłabiony system odpornościowy

GRUPY RYZYKA



Dla osób z grup ryzyka wskazane jest coroczne szczepienie w okresie jesiennym

JAKIE SĄ OBJAWY GRYPY?

Osoby, które zachorowały na grypę często doświadczają kilku lub nawet wszystkich objawów, takich jak:

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

OBJAWY
GRYPY

Pomimo tego, iż ciężkie choroby i powikłania po grypie mogą wystąpić u każdego, szczególnie narażone są osoby z grup ryzyka. Powikłania mogą prowadzić do astmy, zapalenia płuc, zapalenia mięśnia sercowego, zapalenia mózgu a w skrajnych przypadkach nawet śmierci.

U osób w podeszłym wieku może prowadzić do pogorszenia istniejących u nich chorób przewlekłych

JAK MOŻNA ZARAZIĆ SIĘ GRYPĄ?

Grypa rozprzestrzenia się pomiędzy ludźmi:



- przez bezpośredni kontakt drogą kropelkową od osoby kaszlącej lub kichającej
- przez pośredni kontakt, gdy wydzielina z nosa lub gardła osadza się na powierzchniach takich jak np. ręce. W ten sposób wirus może być przenoszony na inne osoby, które po zetknięciu z wirusem dotkną swojej twarzy

CO MOGĘ ZROBIĆ ABY UCHRONIĆ SIĘ PRZED GRYPĄ?

Jak chronić siebie i innych aby pozostać zdrowym tej zimy?

Zaszczep się przed początkiem sezonu grypowego.

Szczepienie się przeciw grypie jesienią każdego roku jest najbardziej skutecznym sposobem ochrony przed zachorowaniem w zimie.

Skuteczność szczepień może różnić się w poszczególnych latach i zależy od rodzaju wirusów krążących w każdym roku.

SZCZEPIENIE JEST NAJLEPSZYM SPOSOBEM OCHRONY PRZED EWENTUALNYMI POWIKŁANIAM

Jak w czasie nadchodzącej zimy zapewnić zdrowie sobie i innym?

zaszczep się zanim zacznie się sezon grypowy

myj regularnie ręce wodą z mydłem

staraj się unikać kontaktu z chorymi ludźmi

Jeśli już zachorujesz:

podczas kichania zakrywaj usta i nos chusteczką

jeśli nie masz dostępnej chusteczki, kichaj w ramię

wyrzucaj chusteczki zaraz po użyciu

zostań w domu, jeśli jesteś chory

jeśli poczujesz się gorzej, skontaktuj się z lekarzem

DLACZEGO ZASZCZEPIENIE PRZECIW GRYPIE KONIECZNE JEST W KAŻDYM ROKU?

Wirusy grypy ciągle zmieniają się i nie jest to dziwne, że nowe wirusy pojawiają się w każdym roku. Szczepienie się w każdym roku jest najlepszym sposobem ochrony przeciw grypie sezonowej.

RYZYKA

ZWIĄZANE Z ZACHOROWANIEM NA GRYPĘ

Częste powikłania

- Zapalenie płuc
- Infekcje ucha
- Infekcje zatok
- Zapalenie mięśnia sercowego
- Zapalenie osierdzia
- Pogorszenie chorób przewlekłych (np. niewydolności krążenia)

Rzadkie powikłania

- Zakażenie krwi
- Zapalenie mózgu
- Zgon

ZWIĄZANE ZE SZCZEPIENIEM

Częste skutki uboczne (poniżej 1/100)

- Obrzęk /ból, zaczerwienienie i/lub świąd wokół miejsca wstrzyknięcia
- Krótkotrwała gorączka (1-2 dni), czasem wysoka (powyżej 39 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)

- Ciężkie reakcje alergiczne (anafilaksja)
- Parestezje
- Zespół Guillain-Barre (poniżej 1/1 000 000 000)

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



**NOFER INSTITUTE
OF OCCUPATIONAL
MEDICINE**



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union