

Sezon na grypę.

SEZON NA GRYPE

jak chronić siebie oraz osoby z najbliższego otoczenia przed gripą:



CZĘSTO MYJEMY RĘCE



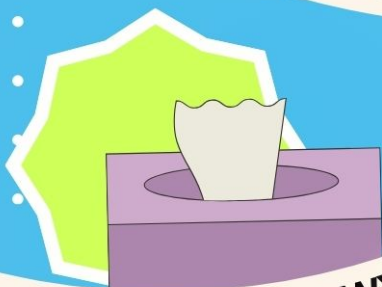
**SZCZEPIMY SIĘ
KAŻDEGO ROKU**



**W CZASIE CHOROBY
ZOSTAJEMY W DOMU**



**KASZLEM W ZGIĘCIE
ŁOKCIA LUB CHUSTECZKĘ**



**UŻYWAMY JEDNORAZOWYCH
CHUSTECZEK**



**ZAKRYWAMY
USTA GDY KICHAMY**

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu

SEZON NA GRYPE

jak chronić siebie oraz osoby z najbliższego otoczenia przed gripą:



CZĘSTO MYJEMY RĘCE



**SZCZEPIMY SIĘ
KAŻDEGO ROKU**



**W CZASIE CHOROBY
ZOSTAJEMY W DOMU**



**KASZLEMY W ZGIĘCIE
ŁOKCIA LUB CHUSTECZKĘ**



**UŻYWAMY JEDNORAZOWYCH
CHUSTECZEK**



**ZAKRYWAMY
USTA GDY KICHAMY**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu

GRYPA SEZONOWA

informacja Głównego Inspektora Sanitarnego

Grypa to ostre wirusowe zakażenie górnych dróg oddechowych, wywoływane przez wirusy grypy. Przyczyną corocznych, sezonowych wzrostów zachorowań na gripę w okresie jesienno-zimowym są wirusy grypy typu A i B.

Grypa powoduje zachorowania w każdej grupie wiekowej (Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że rocznie dotyczyć może **5% – 10% dorosłych i 20% – 30% dzieci**). Na całym świecie, szacuje się, że corocznie zachorowania na gripę są przyczyną około 3 do 5 milionów przypadków ciężkich powikłań pogrypowych, a około 250 000 do 500 000 zgonów, równocześnie jednak dostępne są skuteczne **szczepienia ochronne przeciw grypie**.

Jak przenosi się grypa?

Grypa przenosi się z osoby na osobę **drogą kropelkową** podczas kichania, kaszlu lub w wyniku bezpośredniego kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych zakażonych osób.

Objawy grypy są niecharakterystyczne, lecz najczęstsze dotyczą nagłego występowania:

- objawów ogólnych – wysokiej gorączki, dreszczy, bólów mięśni, bólów głowy (najczęściej okolicy czołowej i załuskowej), uczucia rozbicia i osłabienia, złego ogólnego samopoczucia;
- objawów ze strony układu oddechowego – suchego kaszlu, bólu gardła i kataru (zwykle o niedużym nasileniu).

U małych dzieci obraz kliniczny może być całkowicie niecharakterystyczny

– obejmować zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

Powikłania

Choroba zwykle ustępuje samoistnie po 3-7 dniach, ale kaszel, zmęczenie i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać do ok. 2 tyg.

Najczęstsze powikłania grypy to **zapalenie ucha środkowego** oraz **angina paciorkowcowa**. Grypa może prowadzić również do ciężkich powikłań i hospitalizacji – najczęstsze to **zapalenie płuc**, do rzadszych należą **zapalenie mięśnia sercowego, mózgu i opon mózgowych** i inne, które zdarzają się u dzieci poniżej 2 roku życia, dorosłych w wieku 65 lat lub starszych, kobiet w ciąży oraz osób przewlekłe chorych.

Śmiertelność grypy sezonowej wynosi 0,1-0,5% (tzn. umiera 1-5 na 1000 osób, które zachorowały), przy czym 90% zgonów występuje u osób po 60 r.ż.

Leczenie

Tak jak w przypadku innych chorób wywołanych przez wirusy **antybiotyki są nieskuteczne** i leczenie jest głównie objawowe. Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych – uwaga: u dzieci poniżej 16 r.ż. nie należy stosować salicylanów.

U małych dzieci niezwykle istotne jest nawadnianie i obniżanie gorączki, która może doprowadzić do wystąpienia drgawek gorączkowych.

W przypadku osób należących do grup ryzyka lekarz może zdecydować o zastosowaniu leków antywirusowych (oseltamivir, zanamivir).

Szczepienie przeciwko grypie sezonowej

Należy podkreślić, iż najskuteczniejszą metodą uniknięcia zachorowania i związanych z nim powikłań jest profilaktyka pod postacią **corocznego szczepienia** poprzedzającego sezon zachorowań na grypę. W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji

Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepy wirusa, krążące w danym sezonie.

Bezpieczne i skuteczne szczepionki są dostępne i stosowane od ponad 60 lat. Wśród zdrowych osób dorosłych, szczepionka przeciw grypie może zapewnić odpowiednią ochronę. Jednak wśród osób starszych, szczepionka przeciw grypie może być mniej skuteczna w zapobieganiu chorobie, ale może zmniejszyć nasilenie objawów choroby oraz częstości występowania powikłań i zgonów.

W Polsce coroczne **szczepienia są zalecane** przez ekspertów wszystkim osobom powyżej 6 miesiąca życia, a w szczególności:

- osobom chorym na choroby przewlekłe,
- zdrowym dzieciom w wieku od 6 miesiąca życia do 18 roku,
- osobom w wieku powyżej 55 lat,
- pracownikom ochrony zdrowia oraz placówek zapewniających opiekę osobom chorym i niepełnosprawnym,
- pracownikom wykonującym zawody wymagające ciągłego kontaktu z ludźmi.

Kwalifikację osoby do szczepienia przeprowadza lekarz, a samo szczepienie może być wykonywane wyłącznie przez lekarza lub pielęgniarkę. Ze względu na zmienność antygenową grypy konieczne jest **coroczne ponawianie szczepienia**, aby chronić się przed nowymi szczepami wirusa.

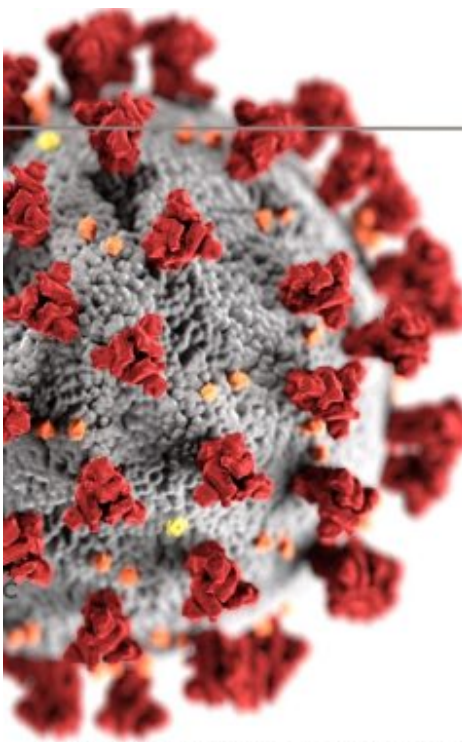
Osoby, u których występuje jeden lub więcej z opisanych objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśni, ból gardła, katar, dreszcze, poczucie ogólnego rozbicia – mogą być chore na grypę.

W celu zapobieżenia zachorowaniu i dalszemu szerzeniu się grypy sezonowej zaleca się:

- regularne, coroczne **szczepienie** przeciwko grypie,
- regularne **mycie rąk**. Częste mycie rąk wodą i mydłem, a w przypadku, gdy nie jest to możliwe środkami dezynfekującymi na bazie alkoholu, zmniejsza ryzyko zakażenia przenoszonego przez ręce zanieczyszczone wirusami grypy,
- **unikanie bliskiego kontaktu** z osobami chorymi,
- w przypadku wystąpienia objawów grypowych **pozostanie w domu**, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem – unikanie tłumu i masowych zgromadzeń,
- **zakrywanie ust i nosa** podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki, ewentualnie rękoma, które następnie należy umyć wodą i mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu



SEZON NA GRYPE



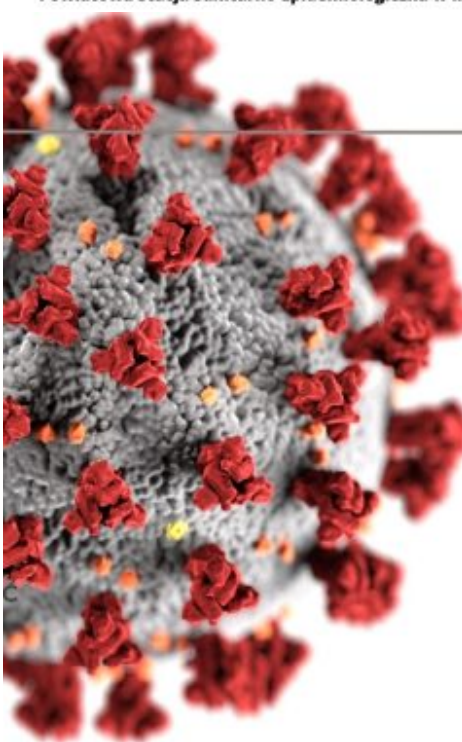
Sezon grypowy trwa od września do kwietnia,
szczyt zachorowań od stycznia do marca.

KTO MOŻE ZASZCZEPIĆ SIĘ BEZPŁATNIE PRZECIW GRYPIE W SEZONIE 2024/2025?

- Osoby 65+
- Kobiety w ciąży
- Dzieci od 6 miesiąca do 18 roku życia

Ponadto wszyscy pozostali mogą skorzystać z 50 % refundacji

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu



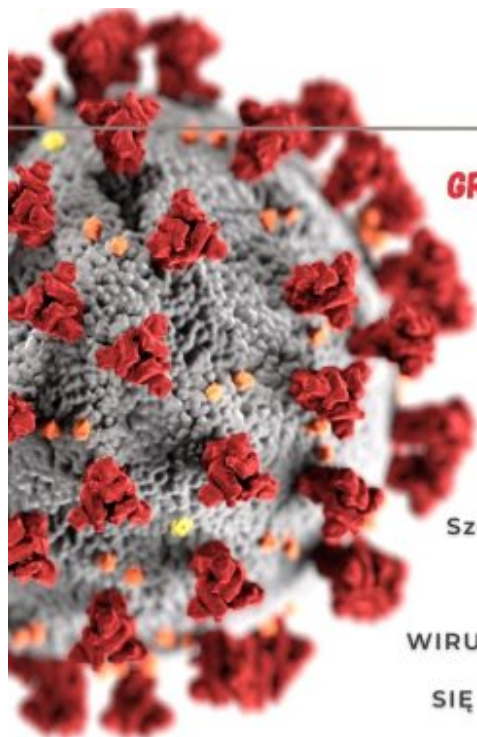
SEZON NA GRYPE



INNE ZALECANE SPOSOBY OCHRONY:

- regularnie myj ręce wodą z mydłem,
- zasłaniaj usta i nos chusteczką jednorazową podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci,
- kichaj w zgięcie łokcia, zasłaniając nos i usta,
- podczas choroby przebywaj w domu,
- unikaj chorych,
- dbaj o odporność - zdrowo jedz i ćwicz

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu



SEZON NA GRYPĘ



GRYPA to ostra choroba zakaźna wywołwana przez wirus grypy, który atakuje głównie płuca i oskrzela.

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem jest szczepienie przeciw grypie.

Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie łagodzi przebieg choroby.

WIRUSY GRYPY MUTUJĄ, DLATEGO ABY JAK NAJLEPIEJ OCHRONIĆ SIĘ PRZED ZACHOROWANIEM, NALEŻY **SZCZEPIĆ SIĘ CO ROKU**

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu