

# Profilaktyka grypy – szczepienia

**Najwięcej zachorowań na gripę przypada na okres styczeń – marzec. Najlepiej skorzystać ze szczepień ochronnych już jesienią!**

## Grypa

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, którą wywołują wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi głównie drogą kropelkową, w bezpośrednim kontakcie z chorym lub poprzez kontakt ze skażoną powierzchnią.

Okres wylegania choroby to ok. 3 dni. Objawy grypy utrzymują się do tygodnia. Po ustąpieniu objawów chory pozostaje osłabiony przez kolejnych kilka dni.

Wirusy grypy są szczególnie niebezpieczne dla seniorów, kobiet w ciąży i małych dzieci.

## Dlaczego grypa jest groźna

Grypa jest niebezpieczną chorobą ze względu na ryzyko groźnych powikłań. Nie wolno jej bagatelizować.

Jeśli zachorujesz, zgłoś się do lekarza i przestrzegaj zaleceń lekarskich.

U osób, które nie wyleczyły grypy lub tylko na nią zachorowały, może dojść do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak:

- wirusowe zapalenie płuc
- zapalenie oskrzeli
- wtórne bakteryjne zapalenie płuc
- zaostrzenie chorób przewlekłych, np. POChP, astma
- zapalenie mięśni obwodowych
- zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie osierdzia
- zwiększenie ryzyka zawału serca
- zapalenie opon mózgowych i powikłania neurologiczne, które są szczególnie niebezpieczne dla dzieci

## Jak rozpoznać, że to grypa

Objawy infekcji dróg oddechowych, wywołane różnymi wirusami, są do siebie podobne. Aby nie pomylić grypy z przeziębieniem, zwróć uwagę na początek i przebieg choroby.

Grypę charakteryzuje:

- nagły początek
- wysoka gorączka powyżej 38° C
- dreszcze
- ból głowy
- ból gardła, męczący, suchy kaszel
- ból oraz uczucie duszności w klatce piersiowej
- ból mięśni i stawów
- uczucie rozbicia
- brak łaknienia, nudności, wymioty



## Profilaktyka

By uniknąć zachorowania na gripę i inne infekcje, buduj odporność organizmu. Przed wszystkim zadbaj o:

- zbilansowaną dietę bogatą w warzywa i owoce
- aktywność fizyczną
- suplementację witaminy D
- ograniczenie stresu

W czasie sezonu na gripę koniecznie:

- dbaj o higienę rąk
- nie przebywaj w pomieszczeniach, w których jest dużo osób
- unikaj kontaktów z osobami, które mają objawy infekcji

## Co roku jeszcze przed początkiem sezonu zaszczep się przeciw grypie!

Szczepienie przeciwko grypie nie chroni w 100 proc. przed zachorowaniem. Jednak dzięki niemu, nawet jeśli zachorujesz, choroba będzie łagodniejsza.



## Szczepienia w sezonie 2022/2023

Najlepiej zaszczepić się jesienią. Na szczepienie możesz umówić się w swojej przychodni POZ, w innych placówkach medycznych oraz w aptekach ogólnodostępnych.

Szczepionka wydawana jest na podstawie recepty. Musi ją wystawić osoba uprawniona (np. lekarz). Jeśli przysługuje Ci refundacja, zostanie ona ustalona indywidualnie w zależności od Twojego przypadku.

**Szczepionka jest bezpłatna dla osób powyżej 75. roku życia oraz dla kobiet w ciąży. Za podanie szczepionki przeciw grypie płaci NFZ.**

## Zaszczep się w dogodnej lokalizacji

Zapytaj o szczepienie w swojej przychodni POZ lub wybierz punkt szczepień, który bierze udział w akcji – pełen i na bieżąco aktualizowany wykaz placówek medycznych i aptek, w których zaszczepisz się przeciwko grypie, znajdziesz na stronie [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

## Dowiedz się więcej o szczepieniach na gripę

Odwiedź stronę [www.szczepienia.pzh.gov.pl](http://www.szczepienia.pzh.gov.pl) i sprawdź, dlaczego warto skorzystać ze szczepień ochronnych przeciwko grypie w sezonie 2022/2023.

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**