Chroń siebie i **swoich pacjentów** przed grypą. Szczepienia przeciwko grypie są **skuteczne** i **bezpieczne**

www.mz.gov.pl/grypa

GRYPA
BĄDŹ ŚWIADOMY ZAGROŻEŃ

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PZH

Ministerstwo Zdrowia

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Grypa a przeziębienie

Grypa to ostra choroba zakaźna wywoływana przez wirus grypy, który atakuje głównie płuca i oskrzela.

Najczęstsze objawy grypy:
• nagłe zachorowania • temperatura, która wynosi ponad 38°C • kaszel
• ból mięśni i/lub głowy • złe samopoczucie • dreszcze • bóle w klatce piersiowej
• u dzieci bardzo często występują objawy żołądkowo-jelitowe (głównie nudności i wymioty)

Grypę bardzo często myli się z przeziębieniem.

Najczęstsze objawy przeziębienia:
• ból gardła i oczu • kichanie • zmniejszenie drożności nosa, czasami wyciek z nosa
• utrata apetytu • rzadziej – gorączka lub stan podgorączkowy

Jak można się chronić przed grypą?

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 się szczepić co roku.

Inne wskazania:
• 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

W jaki sposób leczyć grypę?

Wirusa grypy nie zwalczają antybiotyki ani leki dostępne w aptece bez recepty. Skuteczne są leki antywirusowe, które przepisuje lekarz. Powinny być podane w ciągu 48 godzin od pojawienia się pierwszych objawów i po zdiagnozowaniu grypy (na podstawie wymazu).

Najczęstsze powikłania pogrypowe:
• zapalenie płuc i oskrzeli • zakażenie meningokokowe • zaostrzenie astmy
• zapalenie ucha środkowego • choroby serca toksycznego • zapalenie mięśni
• choroby nerek • powikłania neurologiczne • wstrząs, a nawet zgon

Dlaczego personel medyczny znajduje się w grupie ryzyka?

Ryzyko zachorowania na grypę przez pracowników opieki zdrowotnej, zwłaszcza pielęgniarki, jest bardzo duże, ponieważ mają ciągły kontakt z chorymi. Działa to również w drugą stronę – chorując, zarażają kolejnych pacjentów, którzy są narażeni na powikłania.