

Uwaga na grypę!

Jeśli dotychczas nie zaszczepiłeś się przeciwko grypie – zrób to niezwłocznie! W ten sposób unikniesz groźnych powikłań, takich jak np. zapalenie płuc lub nawet zapalenie mięśnia sercowego. Nie zarazisz również swoich bliskich, współpracowników i unikniesz długiej przerwy w pracy lub nauce. Przechorowanie grypy nie chroni przed ponownym zachorowaniem wywołanym innym szczepem grypy – jedynie szczepionka chroni równocześnie przed 4 szczepami grypy. Kobiety, które są w ciąży, również powinny się zaszczepić.

Epidemiologia

Grypa to ostre wirusowe zakażenie górnych dróg oddechowych wywoływane przez wirusy grypy. Szacuje się, że na całym świecie co roku jest ona przyczyną od 3 do 5 milionów przypadków ciężkich powikłań pogrypowych, a od 250 000 do 500 000 – zgonów. Dostępne są jednak skuteczne szczepienia ochronne przeciw grypie.

W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku – przy czym szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem. W obecnym sezonie grypowym 2016/2017, od 1 września 2016 r. do 31 stycznia 2017 r. zanotowano łącznie 2 390 458 zgłoszeń przypadków zachorowań lub podejrzeń zachorowań na grypę. Liczba zachorowań nadal rośnie i nie ma pewności, że osiągnęła już swój szczyt.

Jeśli masz:

- objawy ogólne – wysoką gorączkę, dreszcze, bóle mięśni, bóle głowy (najczęściej okolicy czołowej i zagałkowy), uczucie rozbicia i osłabienia, złego ogólnego samopoczucia,
- objawy dotyczące układu oddechowego – suchy kaszel, ból gardła i katar (zwykle o niedużym nasileniu),

Uwaga: U małych dzieci obraz kliniczny może być całkowicie niecharakterystyczny! Obejmuje on zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty,

Zalecamy:

- zostań w domu i odpoczywaj,
- pij dużo płynów,
- stosuj niesterydowe środki przeciwzapalne.

Jeśli objawy się nasilą – zwłaszcza jeśli wystąpią duszności – niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem!

Uwaga: u dzieci poniżej 16. roku życia nie należy stosować salicylanów. U małych dzieci bardzo ważne jest nawadnianie i obniżanie gorączki, która może doprowadzić do wystąpienia drgawek gorączkowych.

U osób, które należą do grup ryzyka, lekarz może zdecydować o zastosowaniu leków antywirusowych (*oseltamivir*, *zanamivir*) – jako jedynych skutecznych przeciwko wirusowi grypy.

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych

- Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciw grypie!
- Zaszczep się, jeszcze nie jest za późno!
- Zarówno Ty, jak i Twój bliscy możecie zaszczepić się w każdym momencie sezonu grypowego!
- Najskuteczniejszą i najtańszą metodą zapobiegania grypie jest szczepienie. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zaszczepić się powinni wszyscy chętni, a zwłaszcza osoby z grup wysokiego ryzyka bez względu na wiek, członkowie ich rodzin, dzieci od 6. m.ż do 18. r.ż oraz osoby opiekujące się

dziećmi poniżej 6. m.ż.

- Wytworzenie przeciwciał ochronnych przez układ odpornościowy trwa około dwóch tygodni od momentu zaszczepienia. Ponawiaj więc coroczne szczepienia jak najwcześniej – jeszcze przed nadejściem wzmożonych zachorowań. Szczepionka na nowy sezon jest dostępna już od września.
- Jeżeli nie zaszczepiłeś się jesienią, nadal powinienesz to zrobić! Szczepionka może być przyjęta również w późniejszym okresie – przez cały okres trwania zachorowań. Nawet jeśli już przechorowałeś grypę, ochroni Cię przed kolejnym zachorowaniem wywołanym innymi szczepami grypy niż ten, który spowodował zachorowanie u Ciebie.
- Szczepienie jest bezpieczne podczas całej ciąży.
- Po szczepieniu kobieta przekazuje swoją odporność dziecku w trakcie trwania ciąży. Dzięki temu jest ono chronione przez pierwsze pół roku życia po urodzeniu.

Ważne

- Przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową.
- Poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk.
- Jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszł w zgięcie łokciowe – Twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem.
- W środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia.
- Unikaj bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi.
- Unikaj masowych zgromadzeń.
- Zadbaj, aby również Twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń.

Nie lekceważ grypy - chroń siebie i innych!

źródło: <http://www.mz.gov.pl>