

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

www.mz.gov.pl/grypa



GRYPA
BĄDŹ ŚWIADOMY
ZAGROŻEN



MZ
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:

- nagle zachorowanie
- temperatura, która wynosi ponad 38°C
- kaszel
- ból mięśni i/lub głowy
- złe samopoczucie
- dreszcze
- ból 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?

Najsukuteczniejszym 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 zgięciu 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
- zaostrenie 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.