

# Profilaktyka grypy



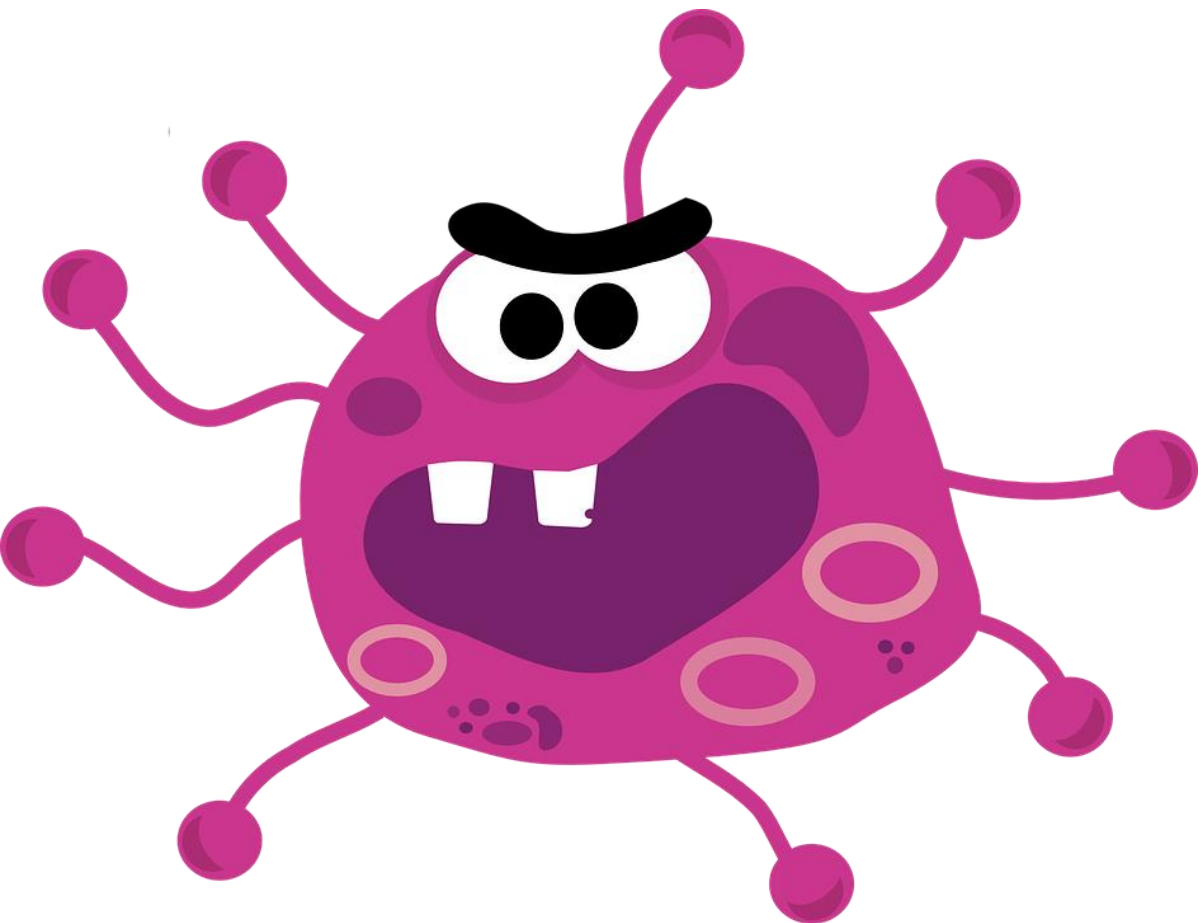
Oddział Oświaty Zdrowotnej  
i Promocji Zdrowia

Wojewódzka Stacja Sanitarno-  
Epidemiologiczna w Szczecinie

Czym jest grypa







Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływana przez wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią.



# Objawy grypy



Ból mięśni

Ból głowy

Ból gardła

Gorączka

Katar

# Jak odróżnić grypę od przeziębienia?



## Grypa a przeziębienie

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

OBJAWY	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
 <b>początek</b>	objawy pojawiają się <b>nagle</b> (czasem w ciągu zaledwie kilku godzin)	<b>stopniowo nasilające się</b> objawy
 <b>gorączka</b>	<b>temperatura ponad 38 °C</b> , dreszcze	<b>rzadziej gorączka lub stan podgorączkowy</b> , najczęściej poniżej 38°C
 <b>najczęstsze bóle</b>	<b>ból mięśni i/lub głowy, złe samopoczucie</b>	ból gardła i oczu
 <b>katar</b>	<b>rzadki</b> , zmniejszenie drożności nosa	<b>częsty objaw</b> , kichanie, zatkany nos
 <b>kaszel</b>	<b>suchy, męczący</b> , ból w klatce piersiowej oraz duszności	<b>występuje, chrypa</b>
 <b>bóle mięśni</b>	<b>bardzo intensywne</b> , dreszcze	nie występują lub są <b>mniej nasilone</b>
 <b>układ pokarmowy</b>	<b>u dzieci</b> bardzo często występują objawy żołądkowo-jelitowe ( <b>głównie nudności i wymioty</b> )	utrata apetytu
 <b>powikłania</b>	<b>wielonarządowe</b> (np. zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność oddechowa)	<b>rzadko</b> , ew. wtórne zakażenia bakteryjne

# Kiedy występują u Ciebie objawy grypy:

- Zostań w domu,
- Zgłoś się do lekarza.
- Nie narażaj osób z najbliższego otoczenia na zakażenie.





# Jak zapobiegać chorobie?

- Myj ręce,
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust,
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi,
- Zdrowo się odżywiaj,
- Szczep się przeciwko grypie.





# JAK MYJEMY RĘCE

NAJPIERW MOCZYMY RĘCE WODĄ I NAKŁADAMY NA NIE MYDŁO



POCIERAMY DŁON  
O DŁOŃ WEWNĄTRZ



MYJEMY PALCE



MYJEMY WIERZCH  
DŁONI



MYJEMY KCIUKI



MYJEMY WIERZCH  
PALCÓW



MYJEMY PAZNOKCIE



MYJEMY NADGARSTKI



PŁUCZEMY WODĄ I  
OSUSZAMY



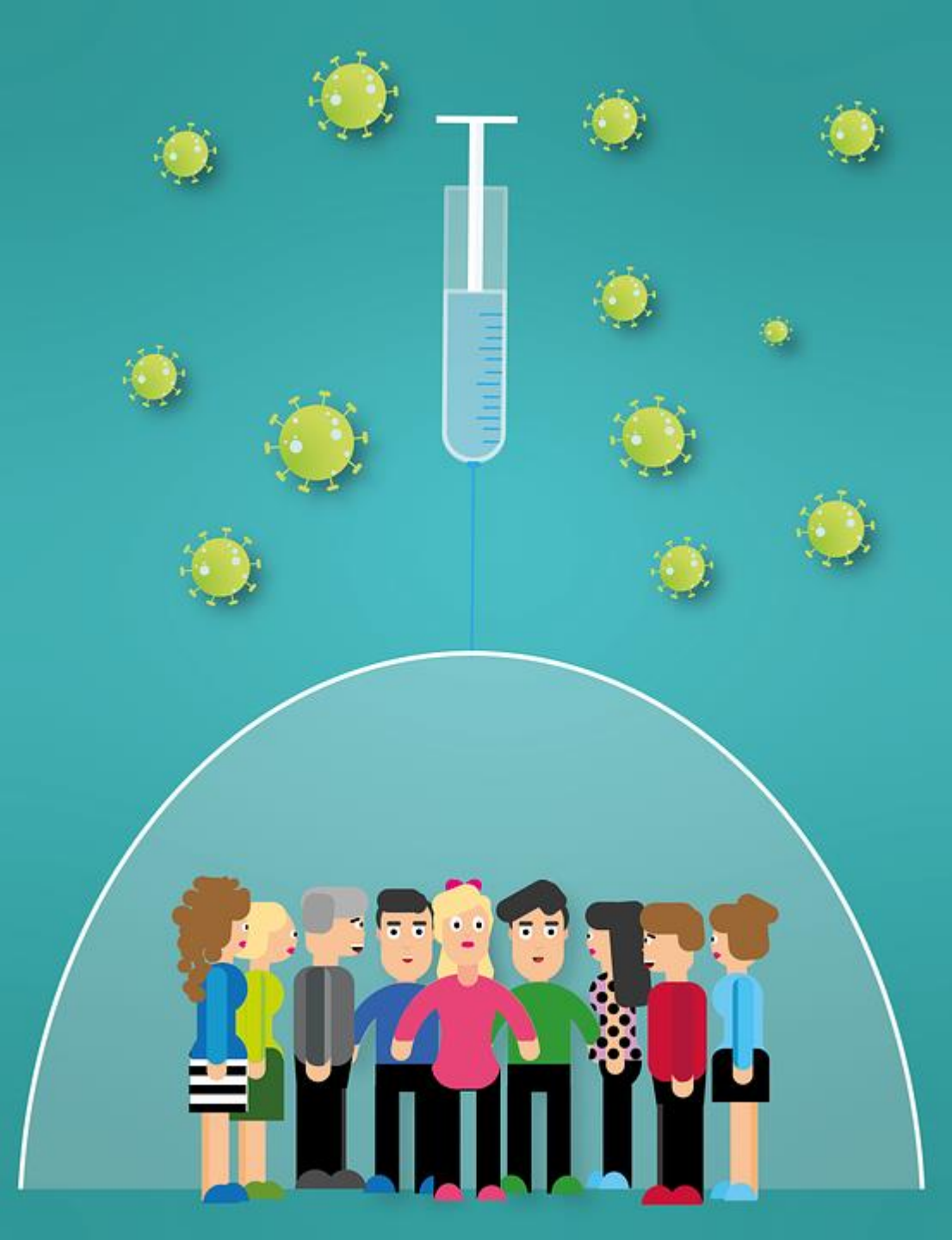
ole.pl



A hand is shown from the bottom right, holding a yellow rectangular banner. The banner contains white text. The background is a solid teal color. Scattered around the hand and banner are several colorful, spherical models of viruses with protruding spikes. To the right of the hand, a medical syringe is shown vertically, containing a clear liquid. The syringe has a needle and a plunger.

Korzystaj ze szczepień  
przeciwko grypie





# Korzyści ze szczepienia

- Szczepienia przeciw grypie są najskuteczniejszą i najtańszą strategią zapobiegania grypie.
- Szczepienia przeciw grypie chronią przed powikłaniami pogrypowymi, które mogą pozostawić zdrowotne konsekwencje do końca życia.



# Przeciwwskazania do szczepienia

- Alergia na białko jaja kurzego lub inne składniki szczepionki,
- Choroba z wysoką gorączką.



# Powikłania pogrypowe

- Zapalenie płuc i oskrzeli,
- Zapalenie ucha środkowego,
- Paciorkowcowe zapalenie gardła.

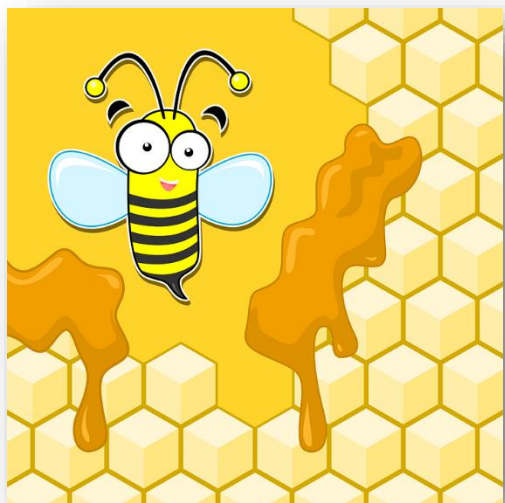


Powikłania występują po pewnym czasie od przebytej infekcji grypowej i najczęściej odnotowywane są u dzieci poniżej 2 r. ż., osób starszych oraz u pacjentów z chorobami przewlekłymi.



# Dieta wzmacniająca odporność

- Marchew,
- Pomarańcze i grejpfruty,
- Cebula i czosnek,
- Natka pietruszki,
- Miód.



Dziękujemy za uwagę

