

Profilaktyka grypy



Sezon jesienno-zimowy sprzyja pojawianiu się częstych infekcji. Grypa jest groźną chorobą, często myloną z przeziębieniem. Może doprowadzić do poważnych powikłań. Nie lekceważ jej objawów. Dowiedz się, co zrobić, by zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Czym jest grypa

Grypa jest ostrą, zakaźną infekcją wirusową układu oddechowego.

Przenosi się głównie:

- drogą kropelkową
- poprzez bezpośredni kontakt z chorym lub ze skażoną powierzchnią.

Okres wylęgania choroby to ok. 3 dni. Zwykle ustępuje po około 7 dniach – nieco dłużej może utrzymać się kaszel i zmęczenie. Po ustąpieniu objawów chory pozostaje osłabiony przez kolejnych kilka dni.

Objawy grypy

Grypa objawia się nagłym zachorowaniem, któremu towarzyszą:

- gorączka powyżej 38°C
- dreszcze
- uczucie rozbicia, osłabienia
- bóle mięśniowe, stawowe
- katar
- ból gardła
- suchy napadowy kaszel
- bóle głowy.



Jak leczyć grypę

Jeśli podejrzewasz grypę, zgłoś się do lekarza i przestrzegaj zaleceń lekarskich. Grypę leczy się przede wszystkim objawowo, dlatego:

- zostań w domu, zadbaj o odpoczynek oraz picie dużych ilości płynów
- stosuj leki o działaniu przeciwbólowym i przeciwgorączkowym – w razie potrzeby
- stosuj leki antywirusowe – jeśli należysz do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu choroby i przepiszą Ci je lekarz.

Grypy nie leczy się antybiotykami. Są one stosowane w leczeniu infekcji bakteryjnych.

Zdarza się, że grypa prowadzi do powikłań. Bywają to: zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie oskrzelików, zapalenie ucha środkowego i zatok, a nawet zapalenie osierdzia i mięśnia sercowego.

Szczepienie przeciw grypie

Szczepienie przeciwko grypie sezonowej to najskuteczniejsza metoda zapobiegania zachorowaniu. Nawet jeśli zarazisz się po zaszczepieniu, masz szansę przejść chorobę z mniejszym nasileniem i mniejszym ryzykiem powikłań.

Warto zaszczepić się jesienią, przed okresem zwiększonej zachorowalności.

Na szczepienie możesz umówić się w:

- swojej przychodni POZ
- innych placówkach medycznych.



Profilaktyka

By uniknąć zachorowania na grypę i inne infekcje, przede wszystkim zadbaj o:

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

W czasie sezonu na grypę koniecznie:












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








Przeziębienie, grypa czy COVID-19? Jak to rozpoznać?

Jeśli masz objawy choroby, skonsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu. Warto pamiętać, że zarówno grypa sezonowa, jak i zakażenie SARS-CoV-2 mogą przebiegać bez gorączki, z nieswoistymi objawami.

JAKIE SĄ OBJAWY COVID-19, GRYPY I PRZEZIĘBIENIA?

	 SUCHY KASZEL	 GORAŻKA	 KATAR	 DRAPANIE W GARDLE	 DUSZNOŚCI	 BÓLE GŁOWY	 BÓLE MIĘŚNI	 KICHANIE	 ZMĘCZENIE	 BIEGUNKA	 ZABURZENIE WĘCHU I SMAKU
COVID-19	✓✓✓	✓✓✓	✓	✓✓	✓✓✓	✓✓	✓✓	~	✓✓	✓	✓✓✓
GRYPA	✓✓✓	✓✓✓	✓✓	✓✓	✗	✓✓✓	✓✓	✗	✓✓	✓✓	~
PRZEZIĘBIENIE	✓	~	✓✓✓	✓✓	✗	~	✓✓✓	✓✓	✓✓	✗	~

 CZĘSTO
  CZASAMI
  MAŁO
  RZADKO
  BRAK

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl