

## Jak ustrzec się grypy?

**Grypa** jest groźna ze względu na powikłania pogrypowe, wymagające specyficznego leczenia szpitalnego, niejednokrotnie pozostawiające po sobie konsekwencje zdrowotne do końca życia.

**Grypa sezonowa** jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami. Charakterystyczny jest dla niej gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, nawet do 39,5° C, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból głowy, ogólne osłabienie, kaszel i katar.

**Nowa grypa A(H1N1)** jest chorobą układu oddechowego, która przenosi się również drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne objawy jak grypa sezonowa.

Jednym najskuteczniejszym i zarazem najtańszym sposobem zabezpieczenia się przed gripą i jej powikłaniami jest skorzystanie ze szczepienia przeciwko grypie, jak również przestrzeganie podstawowych zasad higieny, tj. częstego i dokładnego mycia rąk, zwłaszcza przed spożywaniem posiłków, po skorzystaniu z toalety, po kichaniu, kaszlu i dotykaniu powierzchni, które mogły być zanieczyszczone przez inne osoby oraz korzystanie z jednorazowych chusteczek higienicznych.

### Kto powinien się zaszczepić przeciwko grypie?

#### Czy szczepionka p/grypie sezonowej zabezpiecza przed nowym wirusem A (H1N1) ?

Zaszczepić się przeciwko grypie powinni wszyscy, którzy chcą normalnie funkcjonować, żyć, uczyć się, pracować i nie mają przeciwwskazań medycznych.

Szczególnie dotyczy to jednak osób z grup wysokiego ryzyka wystąpienia powikłań pogrypowych, tj.

- osoby starsze, dorosłe i dzieci z przewlekłymi schorzeniami układu oddechowego (w tym z astmą), ze schorzeniami układu krążenia i nerek, osoby o obniżonej odporności (np. pacjenci po przeszczepach, osoby zakażone HIV)
- chorzy na cukrzycę,
- kobiety w ciąży
- wszystkie dzieci zdrowe.

Szczepić powinny się też osoby mogące stanowić źródło zakażenia dla tych, którzy należą do grup wysokiego ryzyka, a zatem m.in. personel medyczny.

**Nowy wirus A (H1N1)** jest groźny dla:

- kobiet w ciąży
- dzieci cierpiących na przewlekłe choroby
- młodych, zdrowych ludzi w wieku 15-49 lat
- zdrowych dzieci.

Szczepionka p/grypie sezonowej nie ochroni nas przed nowym wirusem A(H1N1), ale może złagodzić jej przebieg. W sprawie szczepień p/grypie należy kontaktować się z lekarzami rodzinnymi. Szczepionki p/grypie są płatne.