

GRYPA – poznajmy ją lepiej

Dominika Gołębiewska-Niezgoda
MŁODSZY ASYSTENT
Oddział Promocji Zdrowia



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Czym jest grypa?

- Ostra choroba zakaźna wywoływana przez wirusy grypy A i B
- Atakuje drogi oddechowe
- Najwięcej zachorowań występuje jesienią i zimą
- Dzieci należą do grup, które najłatwiej przenoszą wirusa



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Jak można się zarazić?

Wirus przenosi się:

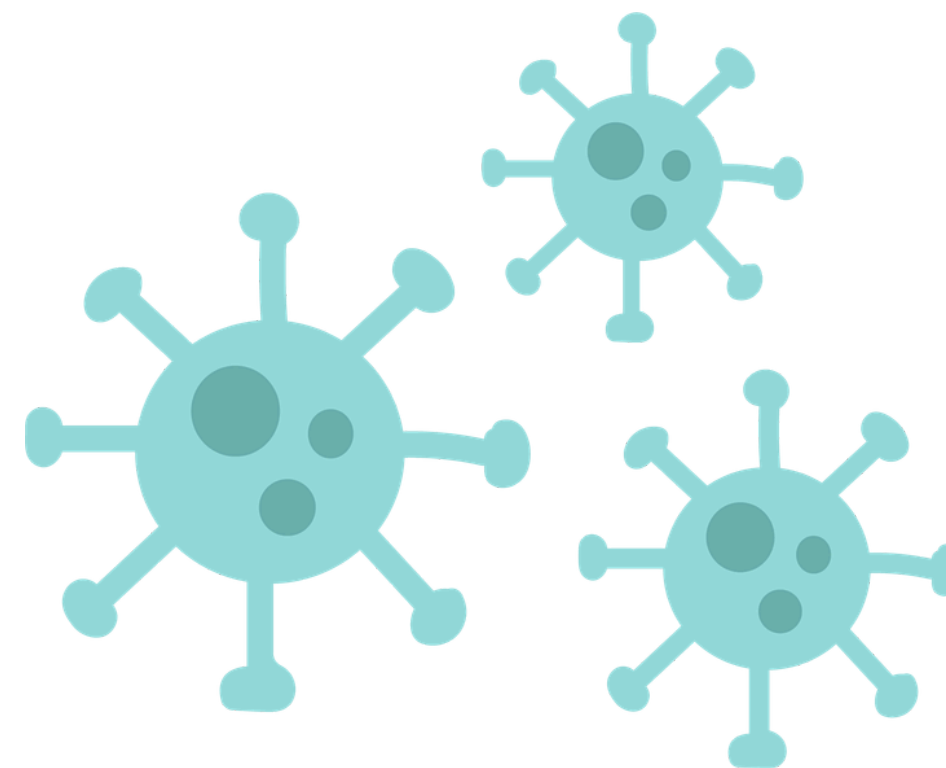
- ✓ podczas kaszlu i kichania
- ✓ przez bliski kontakt z chora osobą
- ✓ przez dotykane zabrudzonych powierzchni i następnie nosa, ust lub oczu

Ciekawostka: Jedna chora osoba może zarazić wiele osób jeszcze zanim poczuje się bardzo chora.

Jakie są objawy grypy?

Najczęstsze objawy:

-  wysoka gorączka
-  ból głowy
-  silne bóle mięśni
-  osłabienie
-  kaszel
-  katar (nie zawsze)
-  ból gardła



Ważne! Przy grypie osłabienie jest zwykle znacznie większe niż podczas zwykłego przeziębienia.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Czy grypa jest groźna?

Tak. Może prowadzić do:

- zapalenia płuc
- zapalenia ucha
- zapalenia zatok
- odwodnienia
- zaostrzenia astmy
- hospitalizacji

Najbardziej zagrożone są:

- dzieci poniżej 5 roku życia
- osoby starsze
- kobiety w ciąży
- osoby z chorobami przewlekłymi



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Jak chronić siebie i innych?

6 prostych zasad:

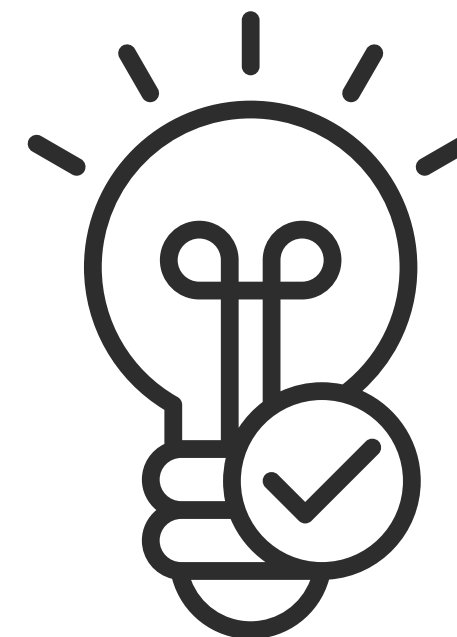
- ✓ myj dokładnie ręce minimum 20-30 sekund
- ✓ zakrywaj usta podczas kichania i kaszlu
- ✓ nie dotykaj twarzy brudnymi rękami
- ✓ wietrz pomieszczenia
- ✓ zostań w domu podczas choroby
- ✓ zaszczep się przed sezonem grypowym



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Fakty i mity



MIT:

"Grypa to tylko mocniejsze przeziębienie."

✗ Nieprawda.

FAKT:

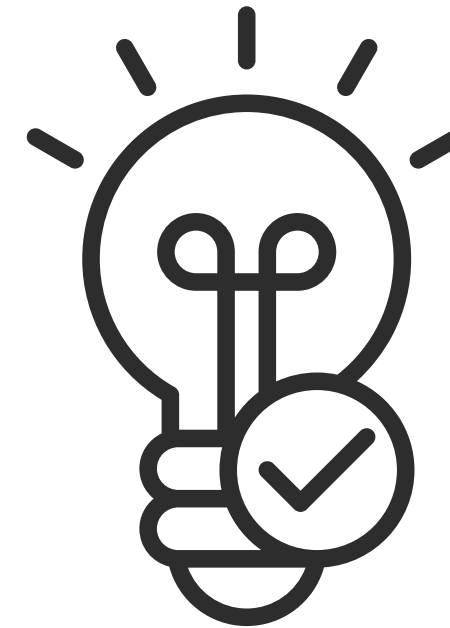
Grypa może powodować ciężkie powikłania.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Fakty i mity (cd.)



MIT

"Antybiotyk leczy grypę."

✗ Nie.

Antybiotyki działają na bakterie, a grypę wywołuje wirus.

MIT

"Szczepionka wywołuje grypę."

✗ Nie.

Szczepionka nie zawiera żywego wirusa zdolnego wywołać chorobę.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Co zrobić, gdy zachorujesz?

- ✓ zostań w domu
- ✓ odpoczywaj
- ✓ pij dużo płynów
- ✓ stosuj leki przeciwgorączkowe zgodnie z zaleceniami lekarza
- ✓ jeśli objawy są nasilone – skontaktuj się z lekarzem



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Co mówią najnowsze badania?



Dzieci są jedną z głównych grup przenoszących wirusa grypy.



Coroczne szczepienia znacząco zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu i hospitalizacji.



WHO każdego roku aktualizuje skład szczepionek, ponieważ wirusy grypy stale mutują.



Eksperti podkreślają, że szczepienie pozostaje najskuteczniejszą metodą zapobiegania ciężkiej grypie.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Szczepienia przeciw grypie



Fakty:

- ✓ zalecane wszystkim od 6. miesiąca życia
- ✓ chronią przed ciężkim przebiegiem choroby
- ✓ zmniejszają ryzyko hospitalizacji
- ✓ chronią także osoby z otoczenia

Ponieważ wirusy grypy stale się zmieniają, skład szczepionki jest aktualizowany każdego roku zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Zdrowie zaczyna się od świadomych decyzji...

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

