

## Co zrobić, jeśli zachoruję na grypę?

- Pozostań w domu przez co najmniej 24 godziny po ustąpieniu gorączki.
- Dużo odpoczywaj.
- Pij dużo płynów.
- Zapytaj swojego lekarza, czy konieczne jest przyjmowanie leków przeciwwirusowych.



## Co należy wiedzieć o pandemiach grypy?

- Pandemie grypy (światowe epidemie) są wywoływane przez nowego wirusa grypy, który atakuje ludzi na całym świecie. Większość ludzi nie ma odporności (ochrony) na wirusa.
- Pandemie grypy zdarzają się rzadko. W ciągu ostatnich 100 lat doszło do zaledwie czterech pandemii grypy, ale były one bardzo poważne.
- Szczepionka przeciwko grypie sezonowej prawdopodobnie nie ochroni Cię przed pandemią grypy. Konieczne będzie opracowanie nowej szczepionki, co może zająć trochę czasu.
- Podczas pandemii pamiętaj o przestrzeganiu zdrowych nawyków i przyjmowaniu leków przeciwwirusowych, jeśli zostały one przepisane przez lekarza.

## Dodatkowe zasoby

Wydział Zdrowia stanu New Jersey  
[nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml](http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml)

Centra ds. zapobiegania chorobom i ich kontroli (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)  
[cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)

Obserwuj Wydział Zdrowia stanu New Jersey w mediach społecznościowych, używając @NJDeptofHealth w serwisach: Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn i YouTube.



New Jersey Department of Health  
Communicable Disease Service  
Vaccine Preventable Disease Program  
PO Box 369, Trenton, NJ  
609-826-4861



# Podstawowe informacje o grypie

## Porady pozwalające zachować zdrowie w sezonie grypowym



## Co to jest grypa?

Grypa jest wywoływana przez wirusy, które infekują nos, gardło i płuca. Z łatwością przenosi się z osoby na osobę, gdy osoba chora na grypę kaszle, kicha lub mówi. Możliwe jest również zarażenie się gripą poprzez dotknięcie powierzchni lub przedmiotu, na którym znajduje się wirus grypy, a następnie dotknięcie ust, nosa lub oczu.

## Jakie są objawy?

- gorączka
- kaszel
- ból gardła
- katar lub zatkanie nos
- bóle mięśni lub ciała
- bóle głowy
- zmęczenie (męczliwość)
- wymioty i biegunka



## Dla kogo grypa jest niebezpieczna?

Każdy może zachorować na grypę, nawet zdrowi ludzie. Niektóre osoby w razie zachorowania na grypę są narażone na wysokie ryzyko wystąpienia ciężkich powikłań, na przykład:

- dzieci poniżej 5. roku życia
- dorośli w wieku 65 i więcej lat
- kobiety w ciąży
- osoby z przewlekłymi schorzeniami (astma, cukrzyca lub osłabiony układ odpornościowy)

## Podjmij trzy działania, aby zwalczać grypę

### 1 Co roku zaszczep się przeciwko grypie.

Szczepionka jest zalecana wszystkim osobom w wieku od sześciu miesięcy wzwyż.

### 2 Stosuj zdrowe nawyki.

Zakrywaj usta i nos chusteczką podczas kaszlu i kichania lub używaj górnej części rękawa (łokcia), często myj dłonie, unikaj chorych osób, czyść często dotykane przedmioty i powierzchnie.

### 3 Przyjmuj leki przeciwwirusowe, jeśli zostały przepisane przez lekarza.

Leki przeciwwirusowe działają najlepiej, gdy rozpoczęcie ich przyjmowania nastąpi w ciągu dwóch dni od zachorowania; jednak jeśli stanie się to później, nadal mogą zmniejszyć nasilenie objawów. Pamiętaj, aby postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi przyjmowania tych leków.



## Dlaczego należy szczepić się co roku?

- Szczepionka przeciw grypie jest co roku poddawana przeglądowi, a czasami aktualizowana, aby nadażyć za zmieniającymi się wirusami grypy.
- Ochrona zapewniana przez szczepionkę przeciw grypie zmniejsza się z czasem, więc coroczna szczepionka zapewnia najlepszą obronę.

## Kiedy należy się zaszczepić przeciwko grypie?

Szczepionkę przeciw grypie należy przyjąć, gdy tylko stanie się dostępna w danym sezonie. Po zaszczepieniu organizm potrzebuje około dwóch tygodni, aby wytworzyć ochronę przed gripą, więc najlepiej jest zaszczepić się przed końcem października, jeśli to możliwe. Sezon grypowy może trwać nawet do maja. Zaszczepienie się w późniejszej części sezonu nadal może Cię ochronić.

## Kiedy ludzie zarażają?

Ludzie mogą rozprzestrzeniać grypę do 24 godzin **przed** zachorowaniem i przez około tydzień po wystąpieniu objawów. Dzieci mogą zarażać innych przez jeszcze dłuższy czas.

