

Jak należy postępować w przypadku zachorowania na grypę?

- ◆ Zostań w domu przez co najmniej 24 godziny po ustąpieniu gorączki.
- ◆ Dużo wypoczywaj.
- ◆ Pij dużo płynów.
- ◆ Zapytaj lekarza, czy konieczne są leki przeciwwirusowe.

Co należy wiedzieć na temat pandemii grypy?

- ◆ Pandemie grypy (globalne ogniska zachorowania) są spowodowane nowym wirusem grypy, który atakuje ludzi na całym świecie. Większość osób nie jest uodporniona (chroniona) na taki wirus.
- ◆ Pandemie grypy należą do rzadkości. W ciągu ostatnich 100 lat wystąpiły tylko cztery pandemie grypy - były jednak bardzo poważne.
- ◆ Sezonowa szczepionka przeciw grypie prawdopodobnie nie może ochronić przed pandemią grypy. Potrzebna będzie nowa szczepionka, a jej opracowanie może zająć trochę czasu.
- ◆ Podczas pandemii należy pamiętać o zdrowych nawykach i przyjmować leki przeciwwirusowe, o ile zaleci je lekarz.

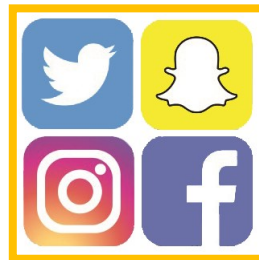
Dodatkowe materiały

Departament Zdrowia w stanie New Jersey
<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

Centra Kontrolowania i Zapobiegania
Zachorowaniom (CDC)
www.cdc.gov/flu

Śledź nas w mediach społecznościowych

Facebook, Instagram, Twitter: @NJDeptofHealth
Snapchat: @NJDOH



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

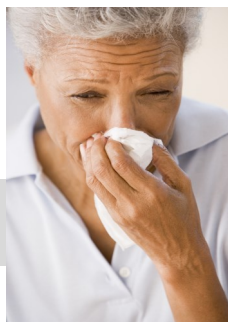
Podstawowe informacje o grypie

*Co warto wiedzieć,
aby nie zachorować
w sezonie
grypowym*



Co to jest grypa?

Grypa jest chorobą wywołaną przez wirusy, które powodują infekcję nosa, gardła i płuc. Łatwo przenosi się pomiędzy ludźmi, kiedy osoba chora na gripę kaszle, kicha lub mówi. Gripą można się również zarazić dotykając powierzchni lub przedmiotów, na których znajduje się wirus grypy, a następnie dotykając ust, nosa lub oczu.



Jakie są objawy?

- ◆ Gorączka
- ◆ Kaszel
- ◆ Ból gardła
- ◆ Katar lub zatka nos
- ◆ Bóle mięśni lub całego ciała
- ◆ Bóle głowy
- ◆ Zmęczenie
- ◆ Wymioty i biegunka

Kto jest zagrożony zachorowaniem na gripę?

Na gripę może zachorować każdy, nawet osoby zdrowe. Niektóre osoby, które zachorują na gripę są zagrożone poważnymi powikłaniami pogrypowymi; w grupie podwyższonego ryzyka są między innymi:

- ◆ Dzieci poniżej 5 roku życia
- ◆ Osoby w wieku 65 lat i starsze
- ◆ Kobiety w ciąży
- ◆ Osoby z przewlekłymi schorzeniami (astma, cukrzyca lub osłabiony układ odpornościowy)



Podejmij 3 kroki, aby zapobiec grypie

1. Co roku szczep się przeciwko grypie

Szczepionka jest zalecana dla wszystkich osób w wieku co najmniej sześciu miesięcy.

2. Stosuj zdrowe nawyki

Kaszląc lub kichając zakrywaj się chusteczką lub rób to w górną część rękawa (łokieć), myj często ręce, unikaj chorych osób, czyść przedmioty i powierzchnie często dotykane przez różne osoby.

3. Przyjmuj leki przeciwwirusowe przepisane przez lekarza

Leki przeciwwirusowe są najbardziej skuteczne, jeśli zaczniesz się je przyjmować w ciągu dwóch dni od zachorowania; jeśli jednak zaczniesz je przyjmować później, w dalszym ciągu mogą one złagodzić nasilenie objawów. Należy ściśle przestrzegać zaleceń dotyczących przyjmowania takich leków.

Dlaczego warto się szczepić co roku?

- ◆ Szczepionka przeciw grypie jest co roku poddawana przeglądowi, a czasami jest zmieniana, aby dostosować ją do zmieniających się wirusów grypy.
- ◆ Ochrona zapewniana przez szczepionkę przeciw grypie słabnie wraz z upływem czasu i w związku z tym coroczne szczepienie jest najlepszą obroną.

Kiedy należy się szczepić przeciwko grypie?

Szczepienie przeciwko grypie powinno nastąpić jak najszybciej po udostępnieniu szczepionki na dany sezon. Po zaszczepieniu organizm potrzebuje około dwóch tygodni na rozwinięcie obrony przed gripą, a więc o ile będzie to możliwe, najlepiej zaopatrzyć się w szczepionkę do końca października. Sezon grypowy może trwać nawet do maja. Zaszczepienie się w późniejszym okresie może w dalszym ciągu zapewnić ochronę przed gripą.

Kiedy chorzy zarażają?

Osoby chore na gripę mogą zarażać do 24 godzin

przed odczuciem pierwszych objawów choroby i przez około tydzień po wystąpieniu objawów. Dzieci mogą zarażać nawet dłużej.

