



BOISZ SIĘ GRYPY? PRZECZYTAJ !



GRYPA sezonowa to ostra choroba wirusowa, która szerzy się:

- drogą kropelkową podczas kaszlu lub kichania osoby zakażonej,
- przez bezpośredni kontakt z osobą zakażoną,
- przez dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej.

Choroba pojawia się nagle, zwykle po **24-48** godzinach od zakażenia.

GLÓWNE OBJAWY TO:

- wysoka gorączka, nawet do **39,5°C**
- bóle mięśniowe-stawowe,
- złe samopoczucie,
- dreszcze,
- katar z płynną wydzieliną lub uczuciem zatkania nosa,
- bóle głowy,
- suchy kaszel,
- ból gardła,
- biegunka, nudności, bóle brzucha – szczególnie u dzieci.

Nowa grypa **A/H1N1/** szerzy się tymi samymi drogami co grypa sezonowa i wywołuje podobne objawy.

Niebezpieczne dla zdrowia i życia są powikłania pogrypowe, które mogą wystąpić nawet po pewnym czasie od przebytej infekcji.

NIE WPADAJ W PANIKĘ! NIE CHCESZ ZACHOROWAĆ? ZAPAMIĘTAJ!

- dostosuj ubiór do warunków atmosferycznych, tak aby nie przegrzewać, ale również nie wyziębiać organizmu. Szczególnie dbaj o odpowiednie nakrycie głowy oraz ciepłe, nieprzemakalne obuwie,
- dbaj o urozmaiconą dietę, bogatą w składniki odżywcze, witaminy i minerały,
- w miarę możliwości, niezależnie od warunków atmosferycznych, spędzaj aktywnie przynajmniej godzinę na świeżym powietrzu,
- zwracaj uwagę na higienę rąk. Myj ręce wielokrotnie w ciągu dnia używając mydła i ciepłej, bieżącej wody,
- podczas kichania i kasłania zasłaniaj usta i nos jednorazową chusteczką higieniczną,
- zawsze po jednorazowym użyciu wyrzucaj chusteczkę higieniczną do kosza na śmieci, a następnie umyj ręce pod bieżącą wodą,
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek higienicznych kichaj i kasłaj w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłonie,
- unikaj dotykania okolic nosa, oczu i ust,
- unikaj bliskiego kontaktu z osobami, u których występują objawy grypopodobne,
- w przypadku wystąpienia objawów wskazujących na zakażenie, pozostaj w domu i skontaktuj się z lekarzem,
- w sytuacji wystąpienia wzrostu liczby zachorowań na grypę unikaj przebywania w miejscach **DUŻYCH** skupisk ludzi (kina, dyskoteki, centra handlowe, hale sportowe, itp.).

ZASZCZEP SIĘ PRZECIWKO GRYPIE
szczepienie jest najskuteczniejszym
i najtańszym sposobem zabezpieczenia
się przed **GRYPĄ** i jej powikłaniami.

Szczepionki p/grypie zawierają w swoim składzie oprócz dwóch szczepów sezonowych również szczep pandemiczny **AH1N1 2009 California**