

# Grypa może poważnie zagrażać osobom starszym – zaszczep się!

[www.mz.gov.pl/grypa](http://www.mz.gov.pl/grypa)



**GRYPA**  
BĄDŹ ŚWIADOMY  
ZAGROŻEŃ



**MZ**  
Ministerstwo Zdrowia



**World Health Organization**  
REGIONAL OFFICE FOR Europe

# Grypa a przeziębienie

Grypa to ostra choroba zakaźna wywoływana przez wirus grypy, który atakuje głównie płuca i oskrzela.

## Najczęstsze objawy grypy:

- nagłe zachorowanie
- temperatura, która wynosi ponad 38°C
- kaszel
- ból mięśni i/lub głowy
- złe samopoczucie
- dreszcze
- bóle w klatce piersiowej
- u dzieci bardzo często występują objawy żołądkowo-jelitowe (głównie nudności i wymioty)

## Grypę bardzo często myli się z przeziębieniem.

### Najczęstsze objawy przeziębienia:

- ból gardła i oczu
- kichanie
- zmniejszenie drożności nosa, czasami wyciek z nosa
- utrata apetytu
- rzadziej – gorączka lub stan podgorączkowy

## Jak można się chronić przed grypą?

Najsukuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem jest szczepienie przeciw grypie. Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie – łagodzi przebieg choroby. Wirusy grypy mutują, dlatego aby jak najlepiej ochronić się przed zachorowaniem, należy się szczepić co roku.

### Inne wskazania:

- regularnie myj ręce wodą z mydłem
- zasłaniaj usta i nos chusteczką jednorazową
- podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci
- kichaj w zgiętej łokcia, zasłaniając nos i usta
- podczas choroby przebywaj w domu
- unikaj chorych

## W jaki sposób leczyć grypę?

Wirusa grypy nie zwalczają antybiotyki ani leki dostępne w aptece bez recepty. Skuteczne są leki antywirusowe, które przepisuje lekarz. Powinny być podane w ciągu 48 godzin od pojawienia się pierwszych objawów i po zdiagnozowaniu grypy (na podstawie wymazu).

### Najczęstsze powikłania pogrypowe:

- zapalenie płuc i oskrzeli
- zakażenie meningokokowe
- zaostrzenie astmy
- zapalenie ucha środkowego
- choroby serca toksycznego
- zapalenie mięśni
- choroby nerek
- powikłania neurologiczne
- wstrząs, a nawet zgon

## Dlaczego seniorzy znajdują się w grupie ryzyka?

U osób powyżej 65 roku życia układ odpornościowy jest osłabiony.

Aby go wspomóc, należy zaszczepić się przeciwko grypie. Jest to choroba, która może okazać się wyjątkowo niebezpieczna – szczepiąc się, dbamy o zdrowie swoje i swojej rodziny.