

## ZBLIŻA SIĘ SEZON GRYPOWY

24 sty 2011 9:46 Autor: rsutarczyk

### **ZBLIŻA SIĘ SEZON GRYPOWY – NIE RYZYKUJ – ZASZCZEP SIĘ – CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH**

#### **Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych?**

Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciw grypie, ponadto:

- Przestrzegaj zasady higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- Poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasączonych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwość częstego mycia rąk,
- jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszel w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- W środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- Unikaj bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi,
- Unikaj masowych zgromadzeń,
- Zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń.

**Nie lekceważ grypy – chroń siebie i innych – przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, w przypadku nasilenia objawów – zwłaszcza wystąpienia duszności – niezwłocznie skontaktuj się lekarzem.**

Zapraszamy do zapoznania się z aktualną „**Informacją dotyczącą sezonu grypowego 2010/2011**” oraz ulotką z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego – Przemysława Bilińskiego.

Główny Inspektor Sanitarny alarmuje o **zbliżającym się sezonie grypowym w Polsce!** Jak wynika z dostępnych danych epidemiologicznych, zarówno z Polski, jak również innych krajów większość przypadków zachorowań na grypę sezonową ma charakter lekki lub umiarkowany. Jednakże, aby ograniczyć szerzenie się wirusa na osoby zdrowe zalecanym działaniem profilaktycznym są **prawidłowe zachowania z zakresu higieny indywidualnej oraz szczepienia ochronne**. Obecnie w aptekach dostępna jest bezpieczna, niedroga i skuteczna szczepionka przeciwko grypie sezonowej. Dla osób, które dotychczas nie zachorowały na grypę poddanie się szczepieniu jest zasadne przez cały okres trwania sezonu grypowego. Szczególnie istotne jest to w odniesieniu do osób przewlekłe chorych na choroby układu krążenia oraz układu oddechowego, a także osób o obniżonej odporności oraz kobiet w ciąży, które należą do grup ryzyka wystąpienia powikłanego lub szczególnie ciężkiego przebiegu grypy.

Aby maksymalnie ograniczyć liczbę zachorowań i powikłań pogrypowych celowym jest zaszczepienie się i właściwe zachowania higieniczne, a zatem **nie ryzykuj – zaszczep się**.

#### **WAŻNE!**

„**Informacja GIS i PZH dotycząca sezonu grypowego 2010/2011**”:

[http://www.pzh.gov.pl/page/fileadmin/user\\_upload/zalecenia\\_do\\_szczepien\\_pazdziernik\\_2010.pdf](http://www.pzh.gov.pl/page/fileadmin/user_upload/zalecenia_do_szczepien_pazdziernik_2010.pdf) [1]