

Grypa, a przeziębienie.

Objawy grypy nie są specyficzne, tzn. różne objawy kliniczne wywołane przez wirusa grypy mogą być również wywołane przez inne wirusy oddechowe. W tym samym czasie, kiedy w populacji krąży wirus grypy, w środowisku są obecne również wirusy grypopodobne. Objawy grypopodobne może wywołać ponad 200 wirusów oddechowych. Cechą charakterystyczną przeziębienia jest zazwyczaj zmniejszenie drożności nosa, średnie objawy zmęczenia, osłabienie, ból oczu, kaszel. Temperatura, stan podgorączkowy, utrata apetytu, ból głowy występują rzadko.

Charakterystyka grypy.

Wirus grypy Grypa to bardzo zaraźliwa choroba zakaźna, występująca corocznie, która przebiega pod postacią ostrej infekcji układu oddechowego - atakowane są przede wszystkim górne drogi oddechowe: nos, gardło, oskrzela, rzadziej płuca. Zakażenie wirusem grypy szerzy się drogą kropelkową przez kontakt bezpośredni (z osoby na osobę) - podczas kaszlu lub kichania osoby zainfekowanej, także przez skażone przedmioty (klawiatury komputerowe, klamki, uchwyty w komunikacji miejskiej itp.). Do zakażenia może także dojść poprzez dotknięcie ust lub nosa rękoma, na których znajdują się cząstki wirusa.

Po okresie inkubacji trwającym 1-4 dni (średnio 1-2 dni), nagle pojawiają się objawy:

Objawy:

- grypygorączka $> 38^{\circ}\text{C}$, dreszcze,
- uczucie rozbicia, osłabienia,
- bóle mięśniowe, stawowe,
- katar,
- ból gardła,
- suchy napadowy kaszel,
- bóle głowy.

W przypadku wystąpienia objawów, skontaktuj się ze swoim lekarzem. W sytuacji wystąpienia któregokolwiek z powyższych objawów należy bezwzględnie pozostać w domu i w trybie pilnym skontaktować się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

Okres zakaźności utrzymuje się 1 dzień przed i 3-5 dni po wystąpieniu objawów. Dzieci poniżej 12 r.ż. mogą być źródłem zakażenia dla innych osób przez okres do 10 dni, przy czym u małych dzieci okres zaraźliwości może mieć początek nawet na 6 dni przed wystąpieniem objawów.

Osoby szczególnie narażone na zakażenie.

Do grupy osób szczególnie podatnych na zakażenie należą:

- małe dzieci,
- osoby powyżej 60 r.ż.,
- osoby chorujące na choroby przewlekłe min.: choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego i cukrzycę,
- osoby po przeszczepach,

- osoby zakażone wirusem HIV.

Powikłania po przebiegu grypy.

Do najczęstszych powikłań w przebiegu grypy należą:

- zapalenie płuc, oskrzeli,
- zaostrzenie obturacyjnej choroby płuc,
- zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia,
- ostre zapalenie ucha środkowego, zatok przynosowych,
- zapalenie krtani, tchawicy.

Do powikłań rzadko występujących należą:

- zapalenie mózgu,
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych,
- zespół wstrząsu toksycznego.

Każdego roku z powodu ciężkiego przebiegu grypy i występujących powikłań pewien odsetek chorych wymaga hospitalizacji. Z powodu grypy rejestruje się zgony.

Zapobieganie zakażeniom wirusem grypy.

Ze względu na bardzo dużą zmienność wirusa grypy, wrażliwość populacji na zakażenie jest bardzo powszechna. W roku 2014 w Wielkopolsce zarejestrowano 422 561 zachorowań oraz podejrzeń zachorowań na grypę (współczynnik zapadalności 12179,4/100 tys. mieszkańców).

Najskuteczniejszą metodą zapobiegania zakażeniu wirusem grypy jest szczepienie. Skład szczepionki jest każdego roku weryfikowany na podstawie obserwacji typów i podtypów wirusa grypy w wielu rejonach świata, aby zapewnić jej skuteczność w aktualnym sezonie. To pociąga za sobą konieczność powtarzania szczepienia w każdym kolejnym roku, celem zabezpieczenia się przed aktualnie krążącymi szczepami wirusa grypy. Odporność poszczepienna utrzymuje się zwykle do 6 miesięcy i zapewnia ochronę w sezonie epidemicznym.

Podstawowe zasady higieny osobistej w zapobieganiu zakażeniu wirusem grypy:

- higiena kaszlu (zasłanianie nosa i ust chusteczką higieniczną podczas kichania i kaszlu),
- używanie jednorazowych chusteczek higienicznych i wyrzucanie ich do kosza natychmiast po użyciu,
- bezwzględne przestrzeganie higieny rąk (częste mycie rąk wodą z mydłem),
- częste i dokładne wietrzenie pomieszczeń,
- unikanie kontaktów z osobami zakażonymi.

Zasłaniamy usta przy kaszlu Korzystamy z jednorazowych chusteczek i wyrzucamy je natychmiast po użyciu Często myjemy ręce wodą z mydłem

Antybiotyki, a leczenie grypy.

Antybiotyki nie pomagają w leczeniu grypy, ponieważ przeznaczone są do zwalczania bakterii, a nie wirusów. Przy infekcji grypowej należy unikać podawania antybiotyków, jeżeli nie ma wskazań lekarskich.

SPRAWDŹ CO WIESZ O GRYPIE

- Co powoduje grype sezonową?
 - Bakterie
 - Grypy
 - Wirusy
- Czy przeziębiecie i grypa wywołuje ten sam wirus?
 - Tak
 - Nie
- Czy wirus może być przeniesiony przez dłoń?
 - Tak
 - Nie
- Jak długo mogą zarazić grypa inne osoby?
 - 1 dzień przed wystąpieniem objawów
 - Do 5-7 dni od zachorowania
 - 1 dzień przed wystąpieniem objawów oraz przez 5-7 dni od zachorowania
- Kto jest zagrożony powikłaniem?
 - Osoby w podeszłym wieku, dzieci
 - Kobiety
- Jaki cel ma szczepienie przeciw grypie?
 - Zmiana wirusa
 - Zapobieganie chorobie i jej powikłaniom
- Czy lepiej zachorować na grype niż się przeciw niej zaszczepić?
 - Tak
 - Nie
- Czy powasa szczepienia można zaszczepić się grypie?
 - Tak
 - Nie
- Czy wirus grypy może przeżyć na powierzchni?
 - Tak
 - Nie

Poprawne odpowiedzi znajdziesz w tej aplikacji

FluMania

Edukacyjna gra na smartfony i tablety



WIELE INFORMACJI
i pytań na temat grypy i szczepień znajdziesz w tej edukacyjnej aplikacji na smartfony i tablety

POBIERZ JĄ
i sprawdź, czy jesteś w pełni przygotowany na sezon grypowy

POKONUJ KOLEJNE POZIOMO
odpowiadaj na pytania i zdobywaj punkty i bonusy

ZAPROŚ ZNAJOMYCH
i rozdaj im bonusy

ZOSTAŃ AMBASADOREM
profesjonalnej grypy w Polsce



GRYPA to poważna choroba, na którą zachorować może każdy!

STOP GRYPA

Zaszczep się!
Dołącz do nas, aby zapobiec szerzeniu się grypy.



PROJEKTOWA I REALIZOWAŁA AGENCJA PROJEKTOWA I REALIZOWAŁA

SPRAWDŹ CO WIESZ O GRYPIE

- Co powoduje grype sezonową?
 - Bakterie
 - Grypy
 - Wirusy
- Czy przeziębiecie i grypa wywołuje ten sam wirus?
 - Tak
 - Nie
- Czy wirus może być przeniesiony przez dłoń?
 - Tak
 - Nie
- Jak długo mogą zarazić grypa inne osoby?
 - 1 dzień przed wystąpieniem objawów
 - Do 5-7 dni od zachorowania
 - 1 dzień przed wystąpieniem objawów oraz przez 5-7 dni od zachorowania
- Kto jest zagrożony powikłaniem?
 - Osoby w podeszłym wieku, dzieci
 - Kobiety
- Jaki cel ma szczepienie przeciw grypie?
 - Zmiana wirusa
 - Zapobieganie chorobie i jej powikłaniom
- Czy lepiej zachorować na grype niż się przeciw niej zaszczepić?
 - Tak
 - Nie
- Czy powasa szczepienia można zaszczepić się grypie?
 - Tak
 - Nie
- Czy wirus grypy może przeżyć na powierzchni?
 - Tak
 - Nie

Poprawne odpowiedzi znajdziesz w tej aplikacji

FluMania

Edukacyjna gra na smartfony i tablety



WIELE INFORMACJI
i pytań na temat grypy i szczepień znajdziesz w tej edukacyjnej aplikacji na smartfony i tablety

POBIERZ JĄ
i sprawdź, czy jesteś w pełni przygotowany na sezon grypowy

POKONUJ KOLEJNE POZIOMO
odpowiadaj na pytania i zdobywaj punkty i bonusy

ZAPROŚ ZNAJOMYCH
i rozdaj im bonusy

ZOSTAŃ AMBASADOREM
profesjonalnej grypy w Polsce



GRYPA to poważna choroba, na którą zachorować może każdy!

STOP GRYPA

Zaszczep się!
Dołącz do nas, aby zapobiec szerzeniu się grypy.



PROJEKTOWA I REALIZOWAŁA AGENCJA PROJEKTOWA I REALIZOWAŁA

GRYPA to poważna choroba, na którą zachorować może każdy!

STOP GRYPA

Zaszczep się!
Dołącz do nas, aby zapobiec
szerzeniu się grypy.

FluMania

Edukacyjna gra na smartfony i tablety

Baw się
i zdobywaj
kolejne
poziomy!

BEZ-
PŁATNA

Sprawdź
swoją
wiedzę!

POBIERZ TERAZ,
WPISZ TEN KOD
I ZDOBĄDŹ PREMIE!



SZCZEPNIENIE WYMAGA KONSULTACJI Z LEKARZEM



SPOŁECZNA KAMPANIA NA RZECZ PROFILAKTYKI GRYPY