Jak uniknąć zachorowania na grypę?

Jak uniknąć zachorowania na grypę?

Co roku w okresie od listopada do końca marca wzrasta liczba zachorowań na grypę i infekcje grypopodobne.

GRYPA

Grypa jest chorobą zakaźną wywołaną przez wirusy.
zakażenia dochodzi drogą powietrzno-kropelkową (ki
kaszel) oraz poprzez bezpośredni kontakt z wydzielir
dróg oddechowych osób zakażonych (znajdującymi si
dłoniach lub powierzchniach w otoczeniu chorego)

Główne objawy grypy:

gwałtowny początek, wysoka gorączka, bardzo złe
samopoczucie, dreszcze, silne bóle mięśniowo-stav
kaszel oraz nie zawsze: ból gardła, katar, wymioty, k

Zapobieganie polega przede wszystkim na:

- **częstym i dokładnym myciu rąk ciepłą wodą i myd**
- **zasłanianiu ust i nosa chusteczką higieniczną pod**
  kichania i kaszlu; chusteczkę po jednorazowym u
  należy wyrzucić do kosza

Najskuteczniejszą metodą uniknięcia zachorowania są coroczne szczepienia przed sezonem grypowym. Najlepiej poddać się im we wrześniu lub październiku. Odporność uzyskuje się po upływie 2 tygodni od dnia szczepienia. Szczepienia zaleca się szczególnie osobom przewlekle chorym, przebywającym w dużych skupiskach, aktywnym zawodowo, osobom starszym po 65 roku życia, kobietom ciężarnym. O możliwości wykonania szczepienia decyduje zawsze lekarz.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Ciechanowie