

**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 (kichań i kaszel) oraz poprzez bezpośredni kontakt z wydzielinami dróg oddechowych osób zakażonych (znajdującymi się na dłoniach lub powierzchniach w otoczeniu chorego)**

### **Główne objawy grypy:**

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

**Zapobieganie polega przede wszystkim na:**

- częstym i dokładnym myciu rąk ciepłą wodą i mydłem**
- zasłanianiu ust i nosa chusteczką higieniczną podczas kichania i kaszlu; chusteczkę po jednorazowym użyciu 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**

---