

Zaszczep się w dogodnej lokalizacji

Zapytaj o szczepienie w swojej przychodni POZ lub wybierz punkt szczepień, który bierze udział w akcji.

**PUNKTY SZCZEPIEŃ ZNAJDZIESZ
PO ZESKANOWANIU KODU,
NA STRONIE: nfz.gov.pl**



**Kod e-recepty na
szczepionkę zobaczysz w
aplikacji mojeIKP**



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka grypy – szczepienia

**Najwięcej zachorowań na grypę przypada na
okres styczeń – marzec. Najlepiej skorzystać ze
szczepień ochronnych już jesienią!**

Grypa

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, którą wywołują wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi głównie drogą kropelkową, w bezpośrednim kontakcie z chorym lub poprzez kontakt ze skażoną powierzchnią.

Okres wylegania choroby to ok. 3 dni. Objawy grypy utrzymują się do tygodnia. Po ustąpieniu objawów chory pozostaje osłabiony przez kolejnych kilka dni.

Wirusy grypy są szczególnie niebezpieczne dla seniorów, kobiet w ciąży i małych dzieci.

Dlaczego grypa jest groźna

Grypa jest niebezpieczną chorobą ze względu na ryzyko groźnych powikłań. Nie wolno jej bagatelizować. Jeśli zachorujesz, zgłoś się do lekarza i przestrzegaj zaleceń lekarskich.

U osób, które nie wyleczyły grypy lub tylko na nią zachorowały, może dojść do poważnych konsekwencji zdrowotnych takich jak:

- wirusowe zapalenie płuc
- zapalenie oskrzeli
- wtórne bakteryjne zapalenie płuc
- zaostrzenie chorób przewlekłych, np. POChP, astma
- zapalenie mięśni obwodowych
- zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie osierdzia
- zwiększenie ryzyka zawału serca
- zapalenie opon mózgowych i powikłania neurologiczne, które są szczególnie niebezpieczne dla dzieci.

Jak rozpoznać, że to grypa

Objawy infekcji dróg oddechowych, wywołane różnymi wirusami, są do siebie podobne. Aby nie pomylić grypy z przeziębieniem, zwróć uwagę na początek i przebieg choroby.

Grypę charakteryzuje:

- nagły początek
- wysoka gorączka powyżej 38°C
- dreszcze
- ból głowy
- ból gardła, męczący, suchy kaszel
- ból oraz uczucie duszności w klatce piersiowej
- ból mięśni i stawów
- uczucie rozbicia
- brak łaknienia, nudności, wymioty.



Profilaktyka

By uniknąć zachorowania na grypę i inne infekcje, buduj odporność organizmu. Przede wszystkim zadbaj o:

- zbilansowaną dietę bogatą w warzywa i owoce
- aktywność fizyczną
- suplementację witaminy D
- ograniczenie stresu.



W czasie sezonu na grypę koniecznie:

- dbaj o higienę rąk
- nie przebywaj w pomieszczeniach, w których jest dużo osób
- unikaj kontaktów z osobami, które mają objawy infekcji.

**Co roku jeszcze przed początkiem sezonu
zaszczep się przeciw grypie!**



Szczepienie przeciwko grypie nie chroni w 100 proc. przed zachorowaniem. Jednak dzięki niemu, nawet jeśli zachorujesz, choroba będzie łagodniejsza.

Szczepienia w sezonie 2022/2023

Najlepiej zaszczepić się jesienią. Na szczepienie możesz umówić się w swojej przychodni POZ, w innych placówkach medycznych oraz w aptekach ogólnodostępnych.

Szczepionka wydawana jest na podstawie recepty. Musi ją wystawić osoba uprawniona (np. lekarz). Jeśli przysługuje Ci refundacja, zostanie ona ustalona indywidualnie w zależności od Twojego przypadku.

**Szczepionka jest bezpłatna dla osób powyżej 75 roku
życia oraz dla kobiet w ciąży.**