



o grypie

Grypa (influenza) to zaraźliwa choroba układu oddechowego wywołwana przez wirusy grypy, które infekują nos, gardło i płuca. Wirusy grypy typu A i B rutynowo rozprzestrzeniają się wśród ludzi między październikiem a marcem każdego roku.

Grypa to nie to samo co przeziębienie!

Przeziębienie jest zazwyczaj łagodne. Możesz czuć się zapchany, mieć ból gardła lub kichać, ale wciąż możesz wykonywać swoje codzienne czynności. Grypa jest poważniejsza i pojawia się nagle. Może sprawić, że poczujesz się bardzo zmęczony, z gorączką i bólami ciała. Może również prowadzić do poważniejszych chorób, hospitalizacji, a nawet śmierci.

Kto jest zagrożony?

Osoby starsze, małe dzieci oraz osoby z [określonymi schorzeniami](#) są w grupie podwyższonego ryzyka poważnych powikłań grypy. Wirus grypy powoduje co roku miliony zachorowań i tysiące zgonów w USA.

Jak rozprzestrzenia się grypa

Wirus grypy rozprzestrzenia się poprzez kropelki wydzielane, gdy osoba chora na gripę kaszle, kicha lub mówi. Ludzie mogą zarażać innych, zanim zorientują się, że są chorzy, lub gdy mają już objawy.

Kiedy ludzie są najbardziej zaraźliwi?

Ludzie są najbardziej zakaźni w pierwszych trzech dniach choroby. Niektórzy zdrowi dorośli mogą zarażać innych już dzień przed pojawieniem się objawów i nawet do pięciu do siedmiu dni po zachorowaniu.

Jak zapobiega się grypie?

Najważniejszym krokiem w zapobieganiu grypie jest coroczne szczepienie przeciw grypie. Szczepionka przeciw grypie jest bezpieczna i skuteczna. Dowiedz się więcej o mitach i faktach dotyczących grypy na cookcountypublichealth.org.

Kto powinien zaszczepić się przeciw grypie?

Każdy od 6. miesiąca życia wzwyż powinien otrzymać szczepionkę przeciw grypie (chyba że lekarz uzna, że nie jest to bezpieczne). Jest to szczególnie ważne dla:

- Niemowląt i małych dzieci
- Dorosłych w wieku 65 lat i starszych
- Osób w ciąży
- Osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi (takimi jak choroby serca, płuc lub cukrzyca)
- Osób mieszkających z kimś lub opiekujących się kimś z grupy wysokiego ryzyka

Chroń siebie i innych przed gripą.

Znajdź punkt szczepień przeciw grypie w pobliżu.

Zeskanuj kod QR po prawej stronie.

PRZYJMujemy BEZ ZAPISÓW • NIE WYMAGAMY WIZYTY UMÓWIONEJ

- BEZPŁATNIE DLA **WSZYSTKICH** NIEZALEŻNIE OD UBEZPIECZENIA
- OD 6. MIESIĄCA ŻYCIA WZWYŻ

**SPRAWDŹ
HARMONOGRAM**



Najczęściej zadawane pytania dotyczące grypy

Ciąg dalszy



Cook County DEPT. of
Public Health
A division of Cook County Health

**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**

Objawy

Objawy grypy zazwyczaj pojawiają się nagle. Osoby chore na gripę często odczuwają niektóre lub wszystkie z poniższych oznak i objawów:

- gorączka* lub uczucie gorączy
- dreszcze
- kaszel
- ból gardła
- katar lub zatkaany nos
- bóle mięśni lub ciała

*Należy pamiętać, że nie każda osoba chora na gripę ma gorączkę.



Leczenie grypy



Leki mogą pomóc.

- Niektóre specjalne leki przeciw grypie (takie jak Tamiflu) mogą sprawić, że poczujesz się lepiej szybciej.
- Działają najlepiej, gdy są przyjęte w ciągu dwóch dni od zachorowania.



Zostań w domu, jeśli jesteś chory.

- Odpoczywaj i śpij.
- Pij dużo wody lub zupy.
- Przyjmuj paracetamol lub ibuprofen, aby złagodzić gorączkę i bóle ciała.
- Unikaj kontaktu z innymi, aby nie rozprzestrzeniać zarazków grypy.



Zadzwoń do swojego lekarza lub udaj się na pogotowie lub SOR, jeśli:

- Masz trudności z oddychaniem
- Masz ból w klatce piersiowej
- Czujesz się bardzo słaby lub masz zawroty głowy
- Nie jesteś w stanie utrzymać płynów
- Bóle głowy
- Zmęczenie (uczucie zmęczenia)
- U niektórych osób mogą wystąpić wymioty i biegunka, choć częściej zdarza się to u dzieci niż u dorosłych.