

---

# 1 PAŹDZIERNIKA OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ PROFILAKTYKI GRYPY

W związku z obchodami Światowego Dnia Profilaktyki Grypy, przypominamy o podstawowych zasadach zapobiegania zarażenia wirusem grypy. Najskuteczniejszą metodą obrony przed wirusem są coroczne szczepienia. Niemniej ważne są higiena rąk oraz unikanie zatłoczonych miejsc w sezonie wzmożonych zachorowań. W przypadku wystąpienia objawów grypy należy udać się do lekarza, zostać w domu. Pamiętajmy, że antybiotyki są nieskuteczne w leczeniu zakażeń wirusowych tj. grypa i inne wirusowe infekcje górnych dróg oddechowych. Podstawowymi objawami odróżniającymi grypę od przeziębienia są: nagłe zachorowanie, wysoka gorączka powyżej 38°C oraz bóle mięśni i stawów. Profilaktyka grypy jest istotna szczególnie w grupach ryzyka (osoby 65+, kobiety w ciąży, osoby przewlekle chore), te grupy są szczególnie narażone na ciężkie powikłania tj. zapalenie płuc, opon mózgowych, mięśnia sercowego.

Więcej nt. szczepień ochronnych przeciw grypie:

<http://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/grypa/4/#dlaczego-warto-sie-szczepic-przeciw-grypie>

---