

"PROGRAM SZCZEPIEŃ PROFILAKTYCZNYCH PRZECIWKO GRYPIE DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA RZESZOWA

w wieku 65 lat i więcej oraz z grup
podwyższonego ryzyka na lata 2020-2024"

**Program realizowany jest w placówkach
SP ZOZ Nr 1 w Rzeszowie w okresie**

od **1.10.2021** do **20.12.2021**

lub do wyczerpania limitu



"PROGRAM SZCZEPIEŃ PROFILAKTYCZNYCH PRZECIWKO GRYPIE DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA RZESZOWA

w wieku 65 lat i więcej oraz z grup podwyższonego ryzyka na lata 2020-2024"

UCZESTNICY:

Zameldowani mieszkańcy Rzeszowa, posiadający obywatelstwo polskie:

- w wieku 65+
- od 6 miesiąca życia do 65 lat z chorobą przewlekłą i/lub niedoborami odporności (konieczne zaświadczenie od lekarza prowadzącego pacjenta)

Pensjonariusze domów pomocy społecznej i pacjenci zakładów opiekuńczo-leczniczych/opieki długoterminowej zlokalizowanych na terenie Rzeszowa.



CO TO JEST GRYPA?

Grypa jest chorobą zakaźną wywoływaną przez wirusy grypy, które atakują drogi oddechowe. Można podzielić ją na:

- **sezonową** – zachorowania występujące corocznie w okresie epidemicznym (w Polsce szczyt zachorowań to okres od października do kwietnia);
- **pandemiczną** – rodzaj grypy występujący co kilkanaście/kilkadziesiąt lat w postaci światowych epidemii. Jest wywoływana przez nowe, nieznane do tej pory u ludzi podtypy lub warianty wirusa.



ETIOLOGIA GRYPY

Czynnikiem etiologicznym odpowiedzialnym za wystąpienie zachorowania na grypę jest wirus grypy, który należy do wirusów RNA.

Grypę sezonową najczęściej wywołują wirusy:

- **typu A** (podtypy H1N1 i H3N2, a niekiedy H2N2),
- **typu B** (średnio około 20% zachorowań).



PATOGENEZA GRYPY

Okres wylęgania grypy wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni).

Wirus grypy przenosi się przez kontakt bezpośredni lub pośredni, np.:

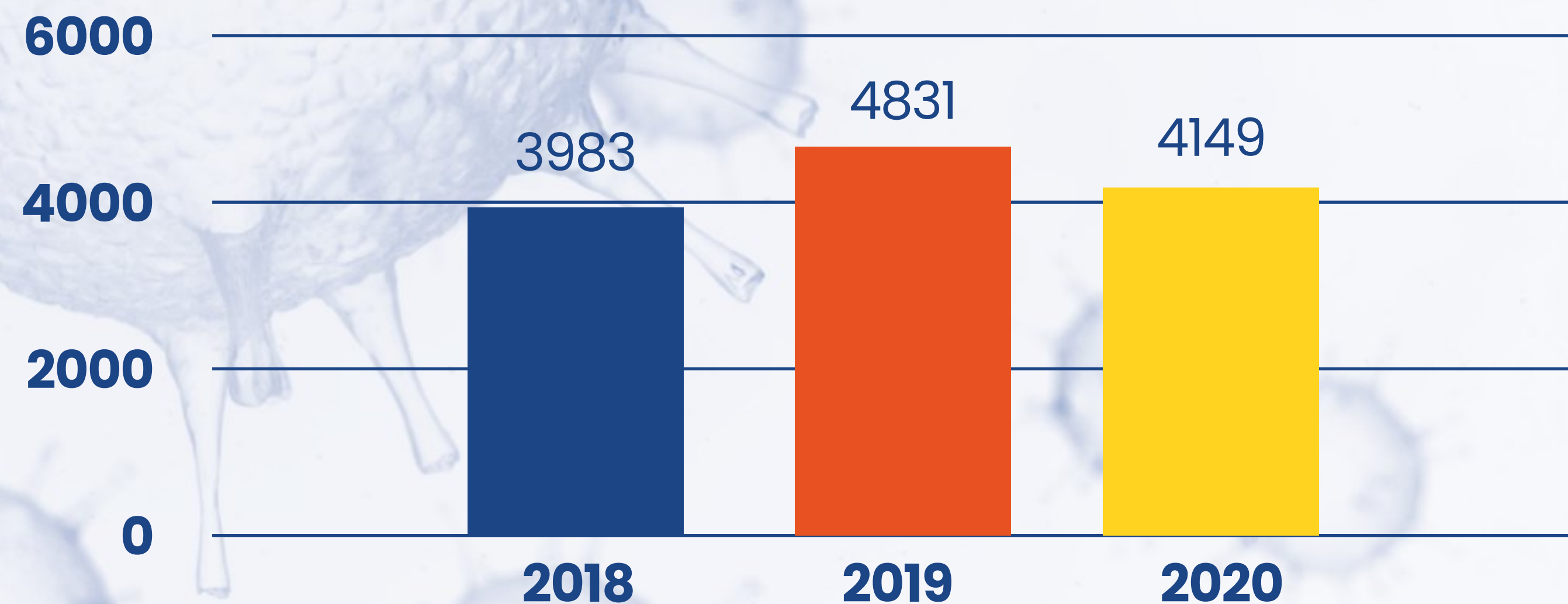
- **drogą kropelkową** wraz z wydzieliną z dróg oddechowych (podczas mówienia, kaszlenia, kichania, wydmuchiwanie nosa),
- **poprzez kontakt** ze skażoną powierzchnią,
- **drogą powietrzną.**

Jeden chory zaraża średnio 4 osoby z bliskiego otoczenia.



GRYPA: Zachorowania potwierdzone laboratoryjnie

LICZBA ZACHOROWAŃ W ROKU w Polsce

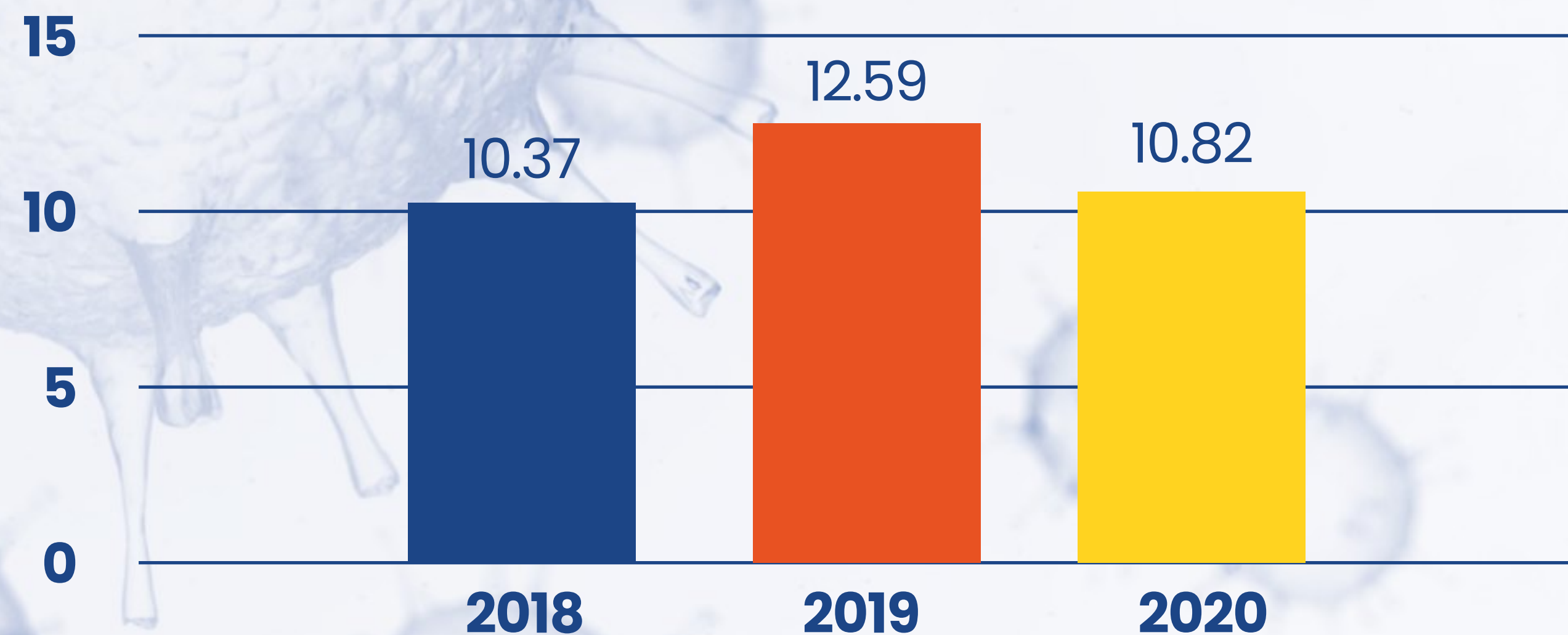


Dane przedstawione na wykresie pochodzą z biuletynu „Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce” za rok 2018, 2019, 2020 opublikowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru.



GRYPA: Zachorowania potwierdzone laboratoryjnie

ZAPADALNOŚĆ (na 100 tys.) w Polsce



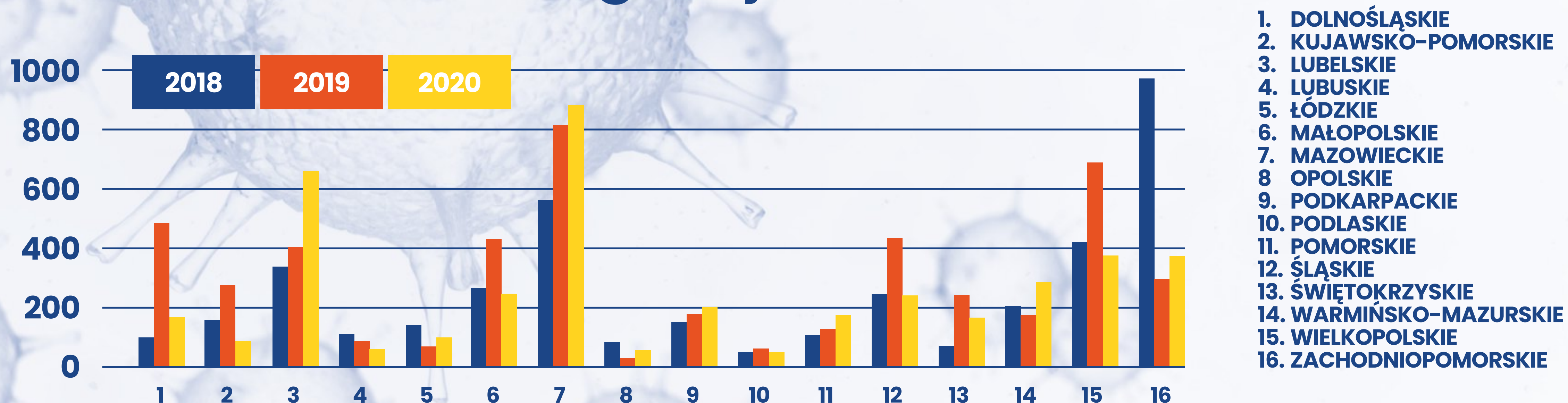
Dane przedstawione na wykresie pochodzą z biuletynu „Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce” za rok 2018, 2019, 2020 opublikowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru.



GRYPA: Zachorowania potwierdzone laboratoryjnie

LICZBA ZACHOROWAŃ W ROKU

wg województw

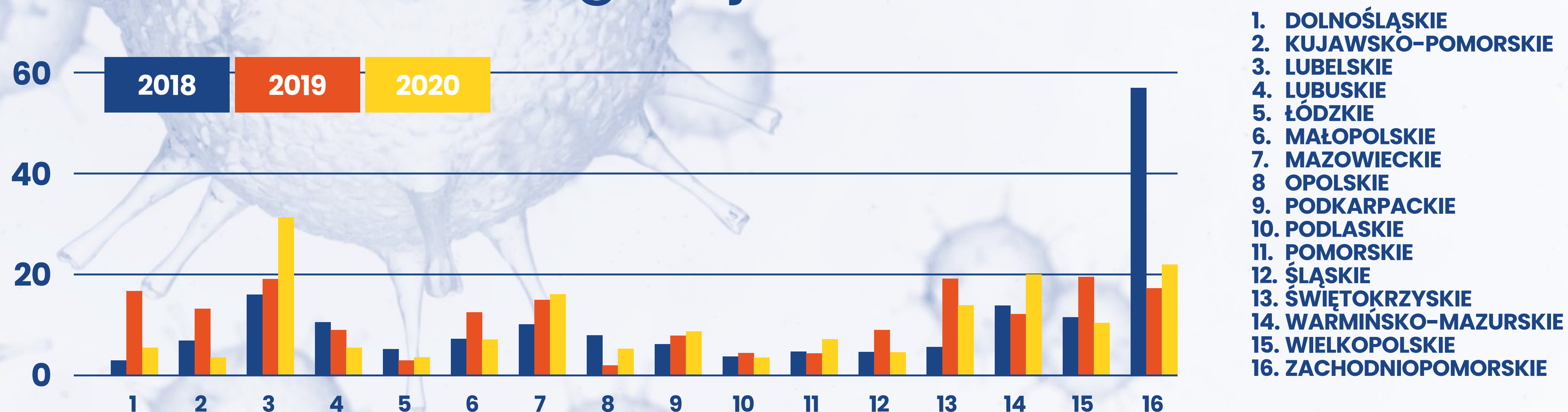


Dane przedstawione na wykresie pochodzą z biuletynu „Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce” za rok 2018, 2019, 2020 opublikowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru.



GRYPA: Zachorowania potwierdzone laboratoryjnie

ZAPADALNOŚĆ (na 100 tys.) wg województw



Dane przedstawione na wykresie pochodzą z biuletynu „Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce” za rok 2018, 2019, 2020 opublikowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru.



ROZPOZNIANIE GRYPY

Grypa charakteryzuje się nagłym wystąpieniem objawów:

- **ze strony układu oddechowego:** katar, kaszel, ból gardła;
- **ogólnoustrojowych:** dreszcze, ból w klatce piersiowej, ból lub sztywność mięśni, wysoka gorączka powyżej 38°C, ból głowy, wymioty, nudności, złe samopoczucie, brak łaknienia, znaczne osłabienie, uczucie rozbicia;
- **innych** (rzadziej): objawy zapalenia krtani lub ucha środkowego, nudności, wymioty, łagodna biegunka.



ROZPOZNANIE GRYPY

W celu potwierdzenia zachorowania na grypę należy wykonać **badania laboratoryjne**, gdyż objawy grypy nie są na tyle charakterystyczne, aby jednoznacznie stwierdzić, że jest to wirus grypy. Objawy mogą być bardzo podobne i można pomylić je z przeziębieniem lub innymi wirusami oddechowymi.



POWIKŁANIA POGRYPOWE

Powikłania pogrypowe możemy zaobserwować u każdego bez względu na wiek, czy stan zdrowia. Szczególnie wysokie ryzyko występuje u osób:

- starszych,
- o obniżonej odporności,
- z chorobami nerek,
- po przeszczepach,
- chorych na astmę lub inne dolegliwości układu oddechowego,
- ze schorzeniami układu krążenia.



POWIKŁANIA PÓGRYPOWE MOGĄ WYSTĄPIĆ ZE STRONY:

UKŁADU ODDECHOWEGO

UKŁADU NERWOWEGO

INNYCH UKŁADÓW

Przykładowe objawy jakie można zaobserwować z ww. układów

- zapalenie oskrzeli i płuc
- zapalenie oskrzelików głównie u dzieci
- zaostrzenie astmy

- zapalenie mózgu i opon mózgowych
- poprzeczne zapalenie rdzenia

- zapalenie ucha środkowego
- zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych
- zapalenie osierdzia i mięśnia serca

Najcięższym możliwym powikłaniem jest **zgon pacjenta**, spowodowany powikłaniami pogrypowymi, jak i zaostrzeniem chorób wewnętrznych.



LECZENIE GRYPY

W przypadku grypy sezonowej leczenie rozpoczyna się w momencie potwierdzenia laboratoryjnego, że przyczyną występujących objawów choroby jest zakażenie wirusem grypy. Leki przeciwgrypowe należy podać w jak najkrótszym czasie od potwierdzenia grypy.

Podkreślić należy, że **bardzo ważna jest profilaktyka i szczepienie** przeciwko grypie, wówczas leczenie nie byłoby konieczne.



PROFILAKTYKA

- 1.** Pamiętaj o częstym i dokładnym myciu rąk, stosuj preparaty antybakteryjne, które zmniejszają ryzyko infekcji. Nawilżane chusteczki stosuj do przecierania powierzchni, które często dotykasz np. telefonu lub klawiatury.
- 2.** Kichając lub kaszląc – zasłoń usta i nos chusteczką i wyrzuć ją do kosza.
- 3.** Pamiętaj, aby nie dotykać oczu, nosa i ust. W ten sposób łatwo wprowadzisz drobnoustroje do swojego organizmu.
- 4.** Pamiętaj o regularnym wietrzeniu mieszkania oraz miejsca, w którym pracujesz.
- 5.** Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi.
- 6.** Nie przebywaj w zatłoczonych miejscach, staraj się zachowywać odpowiedni dystans społeczny.
- 7.** W przypadku, gdy jesteś chory, zostań w domu i skontaktuj się z lekarzem.



WZMACNIANIE ODPORNOŚCI

- 1.** Zaszczep się – jest to jedna z najskuteczniejszych metod, która zapobiega zachorowaniu na grype.
- 2.** Zadbaj o prawidłową dietę bogatą w kwasy OMEGA – 3 (znajdują się m. in. w: orzechach, migdałach, tłustych rybach) oraz inne witaminy, które zawarte są w świeżych owocach i warzywach – wzmocnią Twój organizm i zbudują naturalną odporność.
- 3.** Pamiętaj, aby zadbać o odpowiednią ilość snu.
- 4.** Unikaj używek oraz ogranicz stres – to prowadzi do osłabienia odporności i organizmu.
- 5.** Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu.
- 6.** Prowadź aktywny tryb życia – uprawiaj sport i spędzaj czas na świeżym powietrzu.
- 7.** Ubieraj się stosownie do warunków atmosferycznych – pomoże to zapobiec nadmiernemu przemarznięciu lub przegrzaniu się.



SZCZEPIENIA OCHRONNE

Szczepienia ochronne są najskuteczniejszą metodą zapobiegania zachorowaniu na grypę. W przypadku zachorowania pozwalają łagodnie przejść chorobę, zmniejszają ryzyko wystąpienia powikłań grypowych.

Osoby, które powinny się zaszczepić przeciwko grypie:

- osoby powyżej 65. roku życia,
- niemowlęta i dzieci od 6. m-ca życia do 5. roku życia,
- kobiety w ciąży,
- osoby przewlekle chore,
- pracownicy służby zdrowia.



SZCZEPIENIA PRZECIWKO GRYPIE PODCZAS PANDEMII COVID-19

W czasie wzrostu zakażeń spowodowanych koronawirusem SARS-CoV-2 szczególnie ważne jest zaszczepienie się przeciwko grypie, gdyż jednoczesna epidemia COVID-19 oraz grypy (tzw. twindemia), zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Jednoczesne zachorowanie na omawiane drobnoustroje może doprowadzić do ciężkich powikłań, a nawet zgonu. **Szczepienia przeciwko grypie pomogą przygotować organizm do walki z COVID-19.**



NIEPOŻĄDANE ODCZYNY POSZCZEPIENNE

Szczepionki przeciw grypie są najbardziej bezpieczne, gdyż niepożądane odczyny poszczepienne pojawiają się tu najrzadziej. **Jeśli zaobserwujesz u siebie:**

- bolesność, zaczerwienienie lub obrzęk w miejscu podania szczepionki,
- wzrost temperatury,
- ból głowy, stawów lub mięśni,
- złe samopoczucie, ogólne rozbicie,
- zaczerwienione gardło i kaszel,
- biegunkę.

Każdy taki objaw zgłoś i skonsultuj z lekarzem.

"PROGRAM SZCZEPIEŃ PROFILAKTYCZNYCH PRZECIWKO GRYPIE DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA RZESZOWA

w wieku 65 lat i więcej oraz z grup
podwyższonego ryzyka na lata 2020-2024"

została opracowana na podstawie
materiałów **Państwowego Zakładu Higieny.**

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

