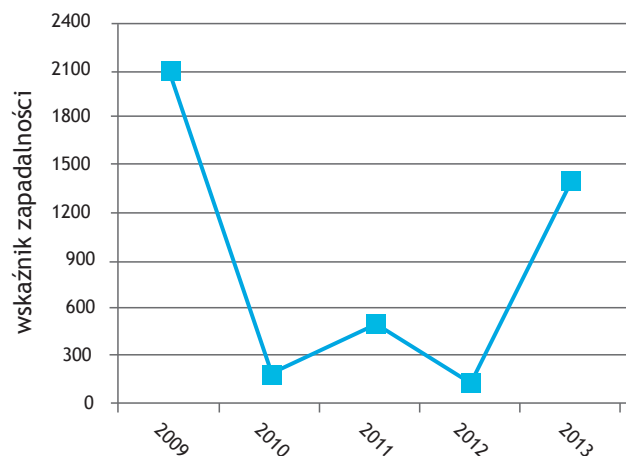




KATOWICE
dla odmiany

Zapadalność na grypę i schorzenia
grypopodobne na terenie Katowic
w latach 2009-2013
wskaźnik zapadalności na 100 000
mieszkańców



Szczegółowe informacje na temat realizowanych programów profilaktycznych i bezpłatnych szczepień ochronnych dla mieszkańców miasta Katowice można uzyskać na stronie internetowej:

www.katowice.eu

OPRACOWANIE:

Wydział Polityki Społecznej
Urzędu Miasta Katowice
40-003 Katowice, ul. Rynek 1
tel. 32 25 93 788, www.katowice.eu

Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach
40-053 Katowice, ul. Barbary 17
tel. 32 253 24 60, fax 32 253 24 89
www.psse.katowice.pl



Promocja
Zdrowia

PROFILAKTYKA GRYPY

Urząd Miasta Katowice oraz Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach, w związku z okresem jesienno-zimowym, w którym wzrasta ilość zakażeń wywołanych przez wirus grypy, zachęca do profilaktyki zachorowań na grypę.

GRYPA jest ostrą i bardzo zakaźną chorobą wirusową przenoszącą się drogą kropelkową i przez kontakt bezpośredni z osobą zakażoną lub przedmiotami skażonymi wydzieliną z układu oddechowego zakażonego.

Okres od zarażenia do pojawienia się objawów choroby trwa zazwyczaj 2 dni.

CHOROBA WYWOŁUJE OBJAWY TAKIE JAK:

- złe samopoczucie,
- temperatura ciała powyżej 37,8°C,
- dreszcze,
- katar (wodnista wydzielina),
- ból gardła,
- bóle w klatce piersiowej,
- kaszel,
- bóle i zawroty głowy,
- bóle mięśni,
- bóle brzucha, nudności i wymioty (najczęściej u dzieci).

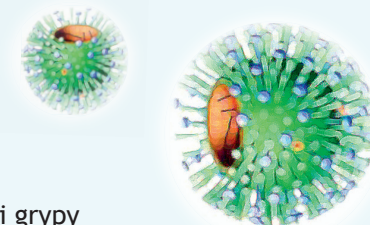
JEŚLI WYSTĄPIŁY U CIEBIE OBJAWY CHOROBY:

- natychmiast zgłoś się do lekarza,
- kichając i kaszląc zastanij usta i nos chusteczką, aby zminimalizować ryzyko zakażenia innych osób,
- po oczyszczeniu nosa wyrzuć chusteczkę higieniczną do kosza i umyj ręce wodą z mydłem,
- stosuj się ściśle do zaleceń lekarza, w czasie choroby unikaj spotkań z innymi osobami - zadbaj, aby inni nie mieli okazji zakażyć się od Ciebie,
- korzystaj z pomocy innych osób w załatwianiu najpilniejszych spraw poza domem.

PAMIĘTAJ:

GRYPA MOŻE DAWAĆ POWAŻNE POWIKŁANIA M. IN.:

- zapalenie oskrzeli,
- zapalenie płuc,
- zapalenie ucha środkowego,
- zapalenie mięśnia serca i osierdzia,
- zespół wstrząsu toksycznego,
- zapalenie mięśni,
- poinfekcyjne zapalenie mózgu i poinfekcyjne zapalenie opon mózgowych.



Najskuteczniejszą metodą profilaktyki grypy są szczepienia ochronne. Szczepienie daje odporność na 1 sezon. Niestety z uwagi na mutacje wirusa szczepienia należy wykonywać co roku.

Szczepienia ochronne przeciwko grypie są zalecane przez Głównego Inspektora Sanitarnego:

- przewlekle chorym (astma, cukrzyca, niewydolność układu krążenia, oddychania, nerek),
- w stanie obniżonej odporności,
- osobom w wieku powyżej 55 lat,
- pracownikom ochrony zdrowia, szkół, handlu, transportu oraz innym osobom narażonym na kontakt z dużą liczbą ludzi.

Jeśli interesuje Cię czy kwalifikujesz się do szczepienia przeciwko grypie zapytaj lekarza.