**PSSE NIDZICA**

 **Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią.** Wirusy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których namnażają się. W konsekwencji powodują martwicę tychże komórek, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym.

**Najczęstsze objawy z jakimi zgłaszają się pacjenci to wysoka temperatura, a także bóle mięśni, kaszel. Zdarza się, że dochodzi także do zapalenia płuc i niewydolności oddechowej.**

 **Okres wylęgania grypy wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni).** Osoba zakażona może stanowić zagrożenie dla innych osób zanim jeszcze pojawią się objawy choroby, tj.:

* dorosły może być źródłem zakażenia dla innych 1-2 dni przed wystąpieniem objawów choroby,
* chory dorosły zakaża do 5-7 dni po wystąpieniu objawów,
* chore dziecko zakaża przez okres powyżej 10 dni, przy czym u małych dzieci również przez okres do 6 dni zanim wystąpią objawy,
* chory z ciężkim niedoborem odporności zakaża przez wiele tygodni lub miesięcy.

**Najczęstsze powikłania pogrypowe występują:**

* ze strony układu oddechowego: grypowe zapalenie płuc i oskrzeli, wtórne bakteryjne zapalenie płuc, zapalenie oskrzelików szczególnie u niemowląt i u dzieci, np. zakażenie pneumokokowe, meningokokowe, zaostrzenie astmy;
* ze strony układu nerwowego (poprzeczne zapalenie rdzenia, zapalenie mózgu, zapalenie opon mózgowych),
* ze strony innych układów: zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci), zapalenie mięśnia serca i osierdzia, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych (np. zastoinowej niewydolności serca), drgawki gorączkowe, zespół wstrząsu toksycznego, zespół Rey`a, zapalenie mięśni i mioglobinuria mogąca prowadzić do niewydolności nerek, możliwość częstszego występowania schizofrenii w przypadku zakażenia wewnątrzmacicznego w czasie ciąży, zakażenia meningokokowe).

𝗡𝗶𝗲 𝗹𝗲𝗸𝗰𝗲𝘄𝗮𝘇̇ 𝗴𝗿𝘆𝗽𝘆. Grypa potrafi być niebezpieczna, może doprowadzić do ciężkiego zapalenia płuc i wielu powikłań ze strony układu oddechowego, nerwowego, krążenia.𝗪 𝗽𝗿𝘇𝗲𝗯𝗶𝗲𝗴𝘂 𝗴𝗿𝘆𝗽𝘆 może dojść do zaostrzenia chorób przewlekłych tj.: astma, obturacyjna choroba płuc, choroby układu krążenia.

Zaszczep się przeciwko grypie w Przychodni u swojego lekarza rodzinnego.

Tymczasem profilaktyka tej groźnej choroby zakaźnej to tylko jeden mały zastrzyk, który może uratować życie.

𝗦𝘇𝗰𝘇𝗲𝗽𝗶𝗲𝗻𝗶𝗲 𝗽𝗿𝘇𝗲𝗰𝗶𝘄𝗸𝗼 𝗴𝗿𝘆𝗽𝗶𝗲 nie chroni w 100 proc. przed zachorowaniem, ale dzięki niemu, nawet w przypadku wystąpienia choroby, jej przebieg będzie łagodniejszy.

Więcej informacji o grypie znajdziesz: <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/nie-lekcewaz-grypy>

**Zapobieganie zakażeniom wirusem grypy**

Ze względu na bardzo dużą zmienność wirusa grypy, wrażliwość populacji na zakażenie jest bardzo powszechna. **Najskuteczniejszą metodą zapobiegania zakażeniu wirusem grypy jest szczepienie**. Skład szczepionki jest każdego roku weryfikowany na podstawie obserwacji typów i podtypów wirusa grypy w wielu rejonach świata, aby zapewnić jej skuteczność w aktualnym sezonie. To pociąga za sobą konieczność powtarzania szczepienia w każdym kolejnym roku, celem zabezpieczenia się przed aktualnie krążącymi szczepami wirusa grupy. Odporność poszczepienna utrzymuje się zwykle do 6 miesięcy i zapewnia ochronę w sezonie epidemicznym.

**Szanowni Państwo** antybiotyki nie pomagają w leczeniu grypy, ponieważ przeznaczone są do zwalczania bakterii, a nie wirusów. Przy infekcji grypowej należy unikać podawania antybiotyków, jeżeli nie ma wskazań lekarskich.

**Podstawowe zasady higieny w zapobieganiu zakażeniu wirusem grypy** to:

- zasłanianie ust i nosa maseczką w placówkach ochrony zdrowia tj: Przychodnie, Szpitale, Apteki.
- higiena kaszlu (zasłanianie nosa i ust chusteczką higieniczną podczas kichania i kaszlu),
- używanie jednorazowych chusteczek higienicznych i wyrzucanie ich do kosza natychmiast po użyciu,

- bezwzględne przestrzeganie higieny rąk (częste mycie rąk wodą z mydłem),

- zachowanie dystansu 1,5 m od osób chorych,

- częste i dokładne wietrzenie pomieszczeń,

- unikanie kontaktów z osobami zakażonymi,

- pozostanie w domu , gdy jesteśmy chorzy ( nie puszczajmy również do szkół i przedszkoli chorych dzieci)

**Wciąż wiele osób lekceważy grypę i nie uważa jej za poważną chorobę. Tymczasem powikłania mogą być bardzo groźne.** Aby ustrzec się przed chorobą przede wszystkim należy unikać kontaktu z osobami chorującymi. W przypadku wystąpienia pierwszych objawów najlepiej zostać w domu, odwiedzić lekarza i dobrze wyleczyć się przed powrotem do pracy czy szkoły. Ważne jest również prawidłowe odżywianie, które ma wpływ na naszą odporność i siłę do walki zdrobnoustrojami.