



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

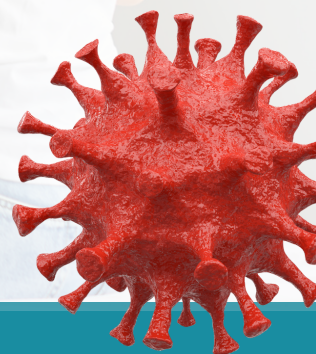


GRYPA

Dlaczego jest groźna?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) każdego roku na świecie na grypę choruje ok. 5 -10% osób dorosłych i 20-30% dzieci.

W ciągu roku rejestruje się 3 - 5 mln ostrych przypadków choroby,
a umiera 250 000 -500 000 osób.



Objawy:

- kaszel
- ból gardła
- katar
- wysoka gorączka powyżej 38°C
- dreszcze
- ból/szttywność mięśni
- ból głowy
- ból w klatce piersiowej
- złe samopoczucie
- brak łaknienia
- nudności
- wymioty

Powikłania:

- zapalenie oskrzeli lub płuc
- niewydolność krążenia
- zapalenie zatok
- zapalenie ucha środkowego
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu

Na powikłania pogrypowe najbardziej narażone są osoby starsze, przewlekle chore, kobiety w ciąży i dzieci.

W sezonie 2024/2025 w Polsce zachorowało ponad 2 miliony osób. Około 25 tys. chorych na grypę było hospitalizowanych, liczba zgonów wyniosła ok. 1 tys. osób.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
ul. Jana Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



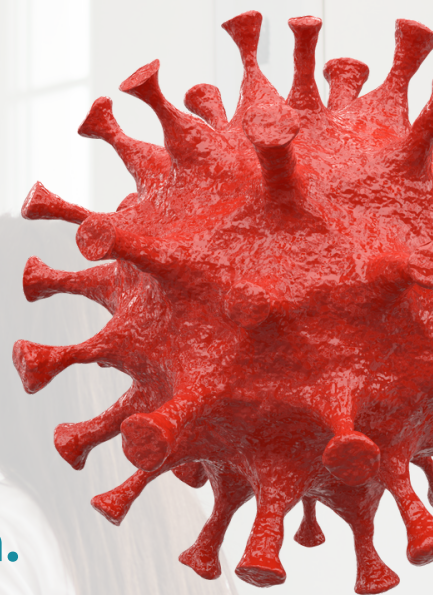
Grypa+

Wysoko zaraźliwa choroba wirusowa.

Okres wylegania wynosi 1-4 dni
(średnio 1-2 dni).

Sezon grypowy trwa od września do maja.

**Szczyt zachorowań przypada od stycznia
do marca.**



Profilaktyka:

- ✓ mycie i dezynfekcja rąk
- ✓ szczepienie ochronne
- ✓ unikanie dużych skupisk
- ✓ częste wietrzenie pomieszczeń

Przeziębienie w odróżnieniu od grypy rozwija się stopniowo, towarzyszy mu stan podgorączkowy, katar, kichanie i mokry kaszel.

Refundacja szczepień 2025/2026:

Bezpłatne:

- kobiety w ciąży
- dzieci od 6 m.ż. do 18 r.ż.
- seniorzy 65+

Refundacja 50%
wszyscy pozostali

← **Grypa czy przeziębienie?**



<https://www.gov.pl/web/psse-warszawa>



22-310-79-00



kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl