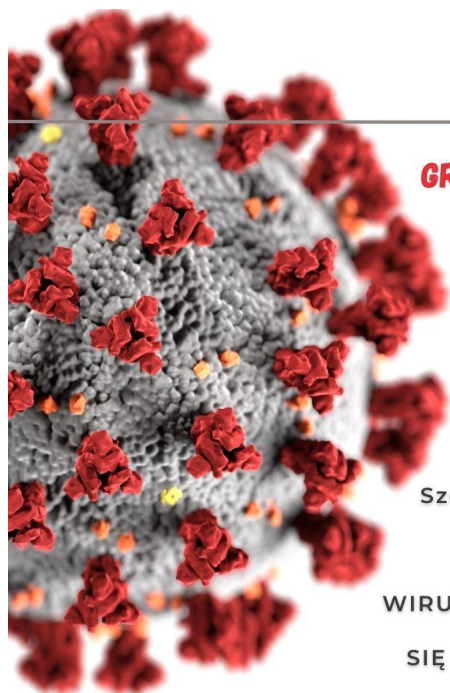




Grypa sezonowa - informacja GIS



SEZON NA GRYPĘ



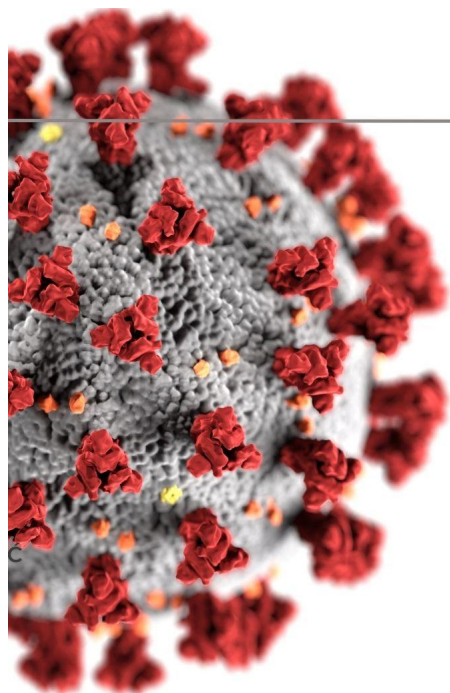
GRYPA to ostra choroba zakaźna wywoływana przez wirus grypy, który atakuje głównie płuca i oskrzela.

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem jest szczepienie przeciw grypie.

Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie łagodzi przebieg choroby.

WIRUSY GRYPY MUTUJĄ, DLATEGO ABY JAK NAJLEPIEJ OCHRONIĆ SIĘ PRZED ZACHOROWANIEM, NALEŻY **SZCZEPIĆ SIĘ CO ROKU**

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu



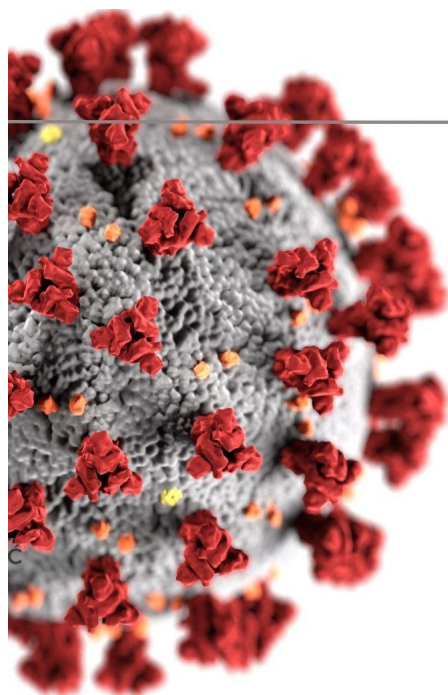
SEZON NA GRYPĘ



INNE ZALECANE SPOSOBY OCHRONY:

- regularnie myj ręce wodą z mydłem,
- zasłaniaj usta i nos chusteczką jednorazową podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci,
- kichaj w zgięcie łokcia, zasłaniając nos i usta,
- podczas choroby przebywaj w domu,
- unikaj chorych,
- dbaj o odporność - zdrowo jedz i ćwicz

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu



SEZON NA GRYPĘ



Sezon grypowy trwa od września do kwietnia,
szczyt zachorowań od stycznia do marca.

KTO MOŻE ZASZCZEPIĆ SIĘ BEZPŁATNIE PRZECIW GRYPIE W SEZONIE 2024/2025?

- Osoby 65+
- Kobiety w ciąży
- Dzieci od 6 miesiąca do 18 roku życia

Ponadto wszyscy pozostali mogą skorzystać z 50 % refundacji

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu



SEZON NA GRYPE

jak chronić siebie oraz osoby z najbliższego otoczenia przed grypą:



CZĘSTO MYJEMY RĘCE



**SZCZEPIMY SIĘ
KAŻDEGO ROKU**



**W CZASIE CHOROBY
ZOSTAJEMY W DOMU**



**KASZLEMY W ZGIĘCIE
ŁOKCIA LUB CHUSTECZKĘ**



**UŻYWAMY JEDNORAZOWYCH
CHUSTECZEK**



**ZAKRYWAMY
USTA GDY KICHAMY**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu

