



Wzmożone występowanie infekcji sezonowych

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny apeluje, iż w ostatnim czasie w Polsce i Europie odnotowuje się wzmożone występowanie infekcji sezonowych, ze szczególnym uwzględnieniem rosnącej fali zachorowań na grypę. Zimowa aura sprzyja rozprzestrzenianiu się patogenów, a powszechne przekonanie o „wymrażaniu” wirusów przez mróz jest błędne. W rzeczywistości wychłodzenie organizmu zwiększa podatność na zakażenie. Dominującym podtypem pozostaje wirus A(H3N2), czyli tzw. wariant K, który nie wykazuje szczególnej zjadliwości. Charakterystycznymi objawami grypy są: gorączka, bóle mięśniowe, osłabienie i kaszel, jednak w przypadku pojawienia się problemów z oddychaniem lub pracą serca konieczna jest natychmiastowa konsultacja z lekarzem.

Nadal warto zaszczepić się przeciw grypie – sezon grypowy trwa od października do maja. Szczepionki, również te objęte refundacją, są dostępne w przychodniach POZ, oraz aptekach. Szczepienia zalecane są przede wszystkim dzieciom, seniorom, personelowi medycznemu, pracownikom oświaty i opieki społecznej.

Wciąż aktualne są także zasady niefarmakologicznego przerywania łańcucha zakażeń:

- ☐ higiena rąk,
- ☐ higiena kaszlu,
- ☐ maski FFP2 w placówkach medycznych oraz opieki długoterminowej,
- ☐ dystans społeczny,
- ☐ zmniejszenie mobilności i udziału osób z grup ryzyka w zgromadzeniach,
- ☐ wprowadzanie pracy zdalnej w większym zakresie



OBJAWY GRYPY



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



- NAGŁY WZROST TEMPERATURY CIAŁA,
UCZUCIE ZIMNA I DRESZCZE
- SUCHY, MĘCZĄCY KASZEL
- KATAR LUB
UCZUCIE NIEDROŻNEGO NOSA
- BÓLE MIĘŚNI ORAZ STAWÓW
- BÓL GŁOWY
- SILNE OSŁABIENIE I BRAK ENERGII
NUDNOŚCI, WYMIOTY LUB BIEGUNKA -CZĘŚCIEJ U DZIECI



PAMIĘTAJ:

JEŚLI OBJAWY SĄ NASILONE LUB UTRZYMUJĄ SIĘ KILKA DNI, SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM.
ODPOCZYNEK I POZOSTANIE W DOMU POMAGAJĄ WRÓCIĆ DO ZDROWIA I CHRONIĄ INNYCH.
WIRUSA GRYPY NIE ZWALCZAJĄ ANTYBIOTYKI ANI LEKI DOSTĘPNE W APTECE BEZ RECEPTY.
SKUTECZNE SĄ LEKI ANTYWIRUSOWE, KTÓRE PRZEPISUJE LEKARZ.

Więcej informacji
znajdziesz na
FACEBOOKU



**POWIATOWA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W MIELCU**





JAK ZAPOBIEGAĆ GRYPIE



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



- NAJSKUTECZNIEJSZYM SPOSOBEM OCHRONY PRZED ZACHOROWANIEM JEST SZCZEPIONIE PRZECIW GRYPIE.
- ZASŁANIANIE UST I NOSA PODCZAS KICHANIA I KASZLU
- JEŚLI MASZ OBJAWY INFEKCJI, ZOSTAŃ W DOMU
- UŻYWANIE CHUSTECZEK
- CZĘSTE WETRZENIE POMIESZCZEŃ
- REGULARNE MYCIE RĄK



PAMIĘTAJ:

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

Więcej informacji
znajdziesz na
FACEBOOKU



**POWIATOWA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W MIELCU**





SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



- SA WYKONYWANE W PODMIOTACH LECZNICZYCH (SZCZEPIENIA DZIECI I DOROSŁYCH) I APTEKACH (SZCZEPIENIA DOROSŁYCH).
- BADANIE KWALIFIKACYJNE PRZED SZCZEPIENIEM DZIECKA PROWADZI: LEKARZ.
- BADANIE KWALIFIKACYJNE PRZED SZCZEPIENIEM OSOBY DOROSŁEJ MOŻE PROWADZIĆ: LEKARZ, FELCZER, LEKARZ DENTYSTA, PIEŁĘGNIARKA, POŁOŻNA, FARMACEUTA, RATOWNIK MEDYCZNY, HIGIENISTKA SZKOLNA, FIZJOTERAPEUTA, DIAGNOSTA LABORATORYJNY.
- PRZED WYKONANIEM SZCZEPIENIA POTRZEBNA JEST RECEPTA.
- PRZYSŁUGUJĄ BEZPŁATNIE (100% REFUNDACJI) DZIECIOM (POWYŻEJ 6 MIESIĄCA ŻYCIA DO UKOŃCZENIA 18 LAT), OSOBOM W WIEKU 65+, KOBIETOM W CIAŻY I POŁOGU,
- PRZYSŁUGUJĄ Z 50% REFUNDACJĄ DOROSŁYM W WIEKU 18-64 LATA, OSOBOM W WIEKU 60+ (SZCZEPIONKA WYSOKODAWKOWA).



PAMIĘTAJ:

SZCZEPIONKA ZMNIEJSZA PRAWDOPODOBIENSTWO ZACHOROWANIA,
A JEŚLI DO NIEGO DOJDZIE ŁAGODZI PRZEBIEG CHOROBY.

Więcej informacji
znajdziesz na
FACEBOOKU



**POWIATOWA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W MIELCU**

