

SZCZEPIENIE PRZECIWKO GRYPIE

Kto powinien się zaszczepić i dlaczego jest to ważne



Jak rozprzestrzenia się wirus grypy?

Kiedy zakażona osoba kaszle lub kicha, rozprzestrzenia wirusa grypy w małych kropelkach śliny na dużym obszarze.

Kropelki te mogą być następnie wdychane przez inne osoby lub mogą zostać pobrane poprzez dotyknięcie powierzchni, na których kropelki się znalazły.



Czy powinienem się zaszczepić przeciw grypie?

Jest to najlepszy sposób, aby uniknąć zarażenia i rozprzestrzeniania się grypy.

Jest to najlepsza dostępna ochrona przed wirusem, który może powodować poważne choroby. Szczepionka ta chroni Ciebie, Twoich przyjaciół, rodzinę, opiekunów i współpracowników, dlatego warto się zaszczepić przeciwko grypie, jeśli szczepionka jest oferowana.



Jak mogę się zaszczepić przeciwko grypie?

Osoby powyżej 50 roku życia, dorośli z pewnymi dolegliwościami zdrowotnymi, dzieci w pewnym wieku, osoby przebywające w domach opieki, opiekunowie, pracownicy służby zdrowia, osoby mieszkające z osobami z obniżoną odpornością lub kobiety w ciąży są uprawnione do bezpłatnej szczepionki przeciwko grypie [Flu vaccine - NHS \(www.nhs.uk\)](https://www.nhs.uk). Każdy, kto nie kwalifikuje się do bezpłatnej szczepionki, może zakupić szczepionkę w aptece.



Czy jest to bezpieczne, jeśli jestem w ciąży?

Tak, szczepionka przeciw grypie może być bezpiecznie podana na każdym etapie ciąży, od poczęcia, i będzie chronić Ciebie i Twoje dziecko. Ciąża zmienia sposób, w jaki organizm radzi sobie z infekcjami takimi jak grypa i zwiększa szanse na to, że ciężarne i ich dzieci będą wymagały intensywnej opieki medycznej.



Czy grypa może być poważna?

Ludzie czasami uważają, że przeziębienie to grypa, ale grypa może być często znacznie gorsza niż przeziębienie.

Jest to szczególnie niekorzystne dla osób z długotrwałymi dolegliwościami zdrowotnymi i może prowadzić do poważnych chorób, a nawet śmierci.



Jakie są najważniejsze rzeczy, o których powinienem pamiętać?

Grypa jest nieprzewidywalna i wysoce zakaźna.

Przewiduje się, że tegoroczna zima będzie gorsza niż poprzednie lata.

Pamiętaj, aby zakrywać usta i nos, gdy kaszlesz lub kichasz i często myj ręce.