

## CZYM MOŻE GROZIĆ ZARAŻENIE SIĘ WIRUSEM GRYPY

### Częste objawy

- gorączka, ból gardła, katar, suchy kaszel, ból głowy i mięśni (przez tydzień lub dłużej)
- krup (zapalenie krtani i tchawicy) oraz zapalenie oskrzelików u dzieci

### Częste powikłania

- zapalenie płuc
- infekcje ucha i zatok
- zapalenie mięśnia sercowego i zapalenie osierdzia
- nasilenie chronicznych schorzeń (np. niewydolność zastoinowa serca, przewlekła obturacyjna choroba płuc [COPD])

### Rzadkie powikłania

- posocznica (sepsa)
- encefalopatia
- zgon

## CZĘSTE NIEPOŻĄDANE REAKCJE NA SZCZEPNIENIE PRZECIWKO GRYPIE

### Częste reakcje niepożądane

- podrażnienie/ból, zaczerwienienie i/lub obrzmienie wokół miejsca wstrzyknięcia szczepionki
- krótkotrwała gorączka, uczucie przemęczenia, i/lub bóle mięśniowe (trwające 1-2 dni)

### Rzadkie reakcje niepożądane

- pokrzywka

### Bardzo rzadkie reakcje niepożądane

- anafilaksja
- parestezja
- zespół Guillaina-Barrego (mniej niż raz na milion szczepień)

## GDZIE MOŻNA SIĘ ZASZCZEPIĆ

Zapytaj najpierw w swoim miejscu pracy, jako że wiele placówek służby zdrowia oferuje swoim pracownikom szczepienia przeciwko grypie.

Jeśli nie, sezonowe szczepionki przeciw grypie dostępne są u lekarzy pierwszego kontaktu (GP) oraz w niektórych aptekach.

### Jeśli potrzebujesz więcej informacji

Lokalny Oddział Zdrowia Publicznego  
[Public Health Unit]: 1300 066 055

NSW Health influenza page  
[strona internetowa poświęcona wirusowi grypy]:  
[www.health.nsw.gov.au/flu](http://www.health.nsw.gov.au/flu)

Immunise Australia Program  
[Australijski Program Immunizacyjny]:  
[www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au)

National Centre for Immunisation Research and Surveillance [Krajowe Centrum Badań i Nadzoru Immunologicznego]: [www.ncirs.edu.au](http://www.ncirs.edu.au)



Health



Health



## Chroń siebie i swoich podopiecznych

## CHROŃ SIEBIE I SWOICH PODOPIECZNYCH

Grypa może stanowić poważne zagrożenie dla rezydentów całodobowych domów opieki. Ważne więc, aby opiekujący się nimi personel szczepił się każdego roku przeciw grypie.

Zaszczepienie się może zredukować:

- przypadki zarażania grypą rezydentów domu opieki przez personel
- zgony i zachorowalność wśród rezydentów
- zapotrzebowanie na usługi służby zdrowia
- przypadki zarażania grypą domowników i znajomych.

## FAKTY DOTYCZĄCE GRYPY

Czywiesz że:

- jeden na trzech pracowników służby zdrowia choruje każdego roku na grypę
- trzech na czterech pracowników służby zdrowia stawia się do pracy pomimo choroby
- to właśnie pracownicy służby zdrowia są często źródłem infekcji wśród rezydentów domu opieki
- grypa staje się zaraźliwa na dzień przed pojawieniem się objawów oraz przez około tydzień potem
- nawet jeśli nie występują u ciebie objawy grypy, możesz zarazić nią innych.

## KTO POWINIEN SIĘ ZASZCZEPIĆ

Szczepieniu powinni się poddać wszyscy pracownicy służby zdrowia, bezpośrednio zaangażowani w opiekę nad rezydentami.

- pracownicy administracji, mający styczność z rezydentami domu opieki
- lekarze
- pielęgniarce/pielęgniarki i opiekunowie
- terapeuci
- kapłani i osoby duchowne
- personel sprząający i kuchenny
- wolontariusze
- pracownicy tymczasowi i niepełnoetatowi.

## KIEDY NALEŻY SIĘ ZASZCZEPIĆ

Najlepiej – gdy tylko pojawi się szczepionka.

Sezony zachorowań na grypę są nieprzewidywalne i mogą się zaczynać już nawet w kwietniu, a trwać aż do października. Szczepienie jest najskuteczniejsze, jeśli zrobimy to jeszcze przed rozpoczęciem sezonu grypy, jako że zaczyna ono działać po około dwóch tygodniach, natomiast zaszczepić się można w dowolnym momencie.



*Nawet osoby zdrowe  
i w znakomitej kondycji fizycznej  
mogą zarazić się grypą.*

## WSKAZANE JEST SZCZEPIENIE SIĘ PRZECIW GRYPIE CO ROKU

Coroczne szczepienie się przeciw grypie zwiększa poziom przeciwciał w organizmie, tym samym chroniąc siebie i innych przed grypą. Ponieważ wirus grypy może się z roku na rok zmieniać, więc aby chronić się przed nowymi mutacjami wirusa, należy co roku zaszczepić się zaktualizowaną szczepionką.

Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa grypy:

- myj regularnie ręce wodą z mydłem lub środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu
- kiedy kaszlesz albo kichasz, zasłaniaj usta i nos chusteczką
- zużyte chusteczki wyrzuć jak najszybciej do pojemnika na śmieci.

