



GRYPA JEST TUŻ-TUŻ

ZASZCZEP SIĘ,
NIE CHORUJ

ZAPOBIEGANIE I OCHRONA

Najlepszym sposobem, aby chronić siebie i innych, jest szczepienie przeciwko grypie.

- Szczepionka jest zmieniana każdego roku w celu zapewnienia ochrony przed nowymi wirusami.
- Osoby powyżej 6 miesięcy życia powinny szczepić się przeciwko grypie każdego roku. Dzieci w wieku poniżej 6 miesięcy życia są za małe, aby otrzymać szczepienie; ich opiekunowie powinni się jednak zaszczepić.
- Niezwłocznie zaszczep się przeciwko grypie. Jednak nawet późniejsze zaszczepienie jest lepsze niż jego brak.

NIE PRZEŃOŚ DROBNOUSTROJÓW

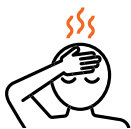


Podczas kaszlu lub kichania zasłaniaj usta i nos wewnętrzną stroną łokcia. Nie używaj w tym celu dłoni.



Myj dłonie mydłem.

WYBRANE OBJAWY



Gorączka



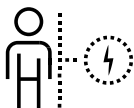
Kaszel



Ból gardła



Ból głowy



Ból mięśni



Osłabienie

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

- Grypa to niebezpieczna infekcja dróg oddechowych, która łatwo się rozprzestrzenia.
- Grypa może spowodować poważną chorobę nawet u zdrowych osób. Może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak zapalenie płuc.
- Grypa może pogorszyć obecny stan zdrowia, np. w przypadku choroby serca, astmy i cukrzycy.
- Każdego roku tysiące nowojorczyków umiera wskutek grypy. W ubiegłym sezonie grypa miała ostry przebieg. W całym kraju odnotowano ponad 700 000 przypadków hospitalizacji z powodu grypy, co stanowi najwyższą zarejestrowaną liczbę od rozpoczęcia gromadzenia tych informacji przez rząd federalny w 2003 roku*.
- W sezonie grypowym 2017–2018 w USA z powodu grypy zmarło 180 dzieci*. W samym Nowym Jorku na grypę zmarło 5 dzieci**.

* Źródło: Podsumowanie sezonu grypowego 2017–2018. Amerykańskie Centra Zwalczenia i zapobiegania chorobom (Centers for Disease Control and Prevention). <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season-2017-2018.htm>. Wersja dokumentu z 26 września 2018 r.

** Źródło: Tygodniowy raport dot. nadzorowania zachorowań na grypę. Wydział Zdrowia i Higieny Psychiczej miasta Nowy Jork. <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/health-topics/flu-alerts.page>. Wersja dokumentu z 26 września 2018 r.

UZYSKAJ BEZPŁATNĄ LUB TANIA SZCZEPIONKĘ PRZECIWKO GRYPIE

- Zapytaj lekarza o szczepionkę przeciwko grypie. Większość planów ubezpieczeniowych, włączając Medicaid, pokrywa koszt szczepienia.
- Odwiedź najbliższą aptekę – wiele placówek oferuje szczepienia dla osób dorosłych, a niektóre szczepią dzieci powyżej 2 roku życia.
- Sprawdź, czy miejsce pracy zapewnia szczepienia. Odwiedź klinikę immunizacji Wydziału Zdrowia, miejską przychodnię lub szpital. Te placówki zapewniają bezpłatne lub tanie szczepienia przeciwko grypie dla wszystkich pacjentów i gości.

Wyszukaj placówki dokonujące szczepień wg dzielnicy lub kodu pocztowego lub dzwoniąc pod nr **311**, odwiedzając stronę nyc.gov/flu lub wysyłając hasło flu (grypa) na nr **877877**.

Czy wiesz, że...?

Wszystkie dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat uczęszczające do miejskich żłobków lub przedszkoli w mieście Nowy Jork lub uczestniczące w programie Head Start lub pre-Kindergarten muszą otrzymać jedną dawkę szczepionki przeciw grypie pomiędzy 1 lipca a 31 grudnia każdego roku.

W PRZYPADKU ZACHOROWANIA NA GRYPĘ

- Nie ryzykuj zarażenia innych osób. Zostań w domu i unikaj bliskiego kontaktu z innymi osobami aż gorączka spadnie na co najmniej 24 godziny bez pomocy leków sprzedawanych bez recepty.
- Zapytaj lekarza o leki antywirusowe, które leczą grypę. Mogą one pomóc szybciej wrócić do zdrowia i zapobiec poważniejszym chorobom.

OSOBY NARAŻONE NA NAJWIĘKSZE RYZYKO POWIKŁAŃ PO GRYPIE

- Kobiety w ciąży
- Dzieci poniżej 5 roku życia (szczególnie poniżej 2 roku życia)
- Osoby dorosłe powyżej 50 roku życia (szczególnie powyżej 65 roku życia)
- Osoby cierpiące na pewne choroby, włączając:
 - cukrzycę
 - choroby płuc i serca
 - astmę
 - anemię sierpowatą
 - choroby nerek i wątroby
 - zaburzenia metaboliczne
 - osłabienie układu immunologicznego, np. w wyniku leczenia nowotworu lub HIV
 - zaburzenia, które mogą powodować problemy z oddychaniem, takie jak napady padaczkowe oraz zaburzenia czynności nerwów i mięśni
- Osoby bardzo otyłe
- Dzieci i nastolatki (w wieku od 6 miesięcy do 18 lat) przyjmujące przez dłuższy czas aspirynę
- Osoby przebywające w domu opieki lub innych instytucjach
- Indianie Amerykańscy oraz rdzenni mieszkańcy Alaski

Zaszczepienie się jest bardzo ważne w przypadku pracowników służby zdrowia lub osób opiekujących się osobami należącymi do powyższych grup podwyższonego ryzyka.



Znajdź miejsca, gdzie można się
zaszczepić: nyc.gov/flu.



Dowiedz się więcej: cdc.gov/flu.



Przechowuj dokumentację szczepień
dziecka, korzystając z opcji My
Vaccine Record (Moja dokumentacja
szczepień). Odwiedź stronę
nyc.gov/myvaccinerecord w celu
uzyskania dodatkowych informacji.

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

