

## Przeciwdziałanie grypie w „Środzie z Profilaktyką”

# **Przeciwdziałanie grypie w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji

11.10.2023 11:55

## **Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z profilaktyką grypy.**

Grypa to nie zwykłe przeziębienie - to groźna, ostra choroba zakaźna, która może prowadzić do powikłań, zagrażając zdrowiu. Okres wylegania choroby to ok. 3 dni. Zwykle ustępuje po około 7 dniach - nieco dłużej może utrzymać się kaszel i zmęczenie. Po ustąpieniu objawów chory pozostaje osłabiony przez kolejnych kilka dni.

Grypa objawia się nagłym zachorowaniem, któremu towarzyszą:

- gorączka powyżej 38°C;
- dreszcze;
- uczucie rozbicia, osłabienia;
- bóle mięśniowe, stawowe;
- katar;
- ból gardła;
- suchy napadowy kaszel;
- bóle głowy.

### **Jak leczyć grypę**

Jeśli podejrzewasz grypę, zgłoś się do lekarza i przestrzegaj zaleceń lekarskich.

Grypę leczy się przede wszystkim objawowo, dlatego:

- zostań w domu, zadbaj o odpoczynek oraz picie dużych ilości płynów;
- stosuj leki o działaniu przeciwbólowym i przeciwgorączkowym;

w razie potrzeby

- stosuj leki antywirusowe - jeśli należysz do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu choroby i przepisał Ci je lekarz.

Grypy nie leczy się antybiotykami. Są one stosowane w leczeniu infekcji bakteryjnych.

Zdarza się, że grypa prowadzi do powikłań. Bywają to: zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie oskrzelików, zapalenie ucha środkowego i zatok, a nawet zapalenie osierdzia i mięśnia sercowego.

### **Profilaktyka**

By uniknąć zachorowania na grypę i inne infekcje, przede wszystkim zadbaj o:

- zbilansowaną dietę bogatą w warzywa i owoce;
- aktywność fizyczną;
- suplementację witaminy D;
- ograniczenie stresu.

W czasie sezonu na gripę koniecznie:

- dbaj o higienę rąk;
- nie przebywaj w pomieszczeniach, w których jest dużo osób;
- unikaj kontaktów z osobami, które mają objawy infekcji.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film edukacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/profilaktyka-grypy-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,631.html> oraz

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_profilaktyka\\_](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_profilaktyka_)

Grafika: <https://www.canva.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)