



## Szczepienia na grypę

**Dlaczego warto zaszczepić się na grypę? Na swoim Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz wpis o przebytych szczepieniach**

Sezon zachorowań na grypę zaczyna się w październiku, a kończy w kwietniu.

Wirusem grypy łatwo się zakazić. Przenosi się drogą kropelkową, dlatego noszenie maseczek, częste mycie rąk i niedotykanie twarzy, kiedy jesteśmy poza domem, może dodatkowo ograniczać zakażenia.

Grypa:

- rozwija się bardzo szybko (wirus szybko się namnaża)
- pojawia się wysoka gorączka, katar, kaszel, ból głowy
- chory odczuwa bóle mięśniowe
- towarzyszy jej ogólne uczucie osłabienia i rozbicia
- niekiedy pojawiają się wymioty i łagodna biegunka, u małych dzieci ból brzucha.

Rozpoznanie grypy i odróżnienie jej od przeziębienia nie jest łatwe, należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

**W razie podejrzenia grypy w żadnym wypadku nie należy chodzić do pracy. Koniecznie trzeba zostać w domu i odpocząć.**

Zachorować na grypę może każdy, ale szczególnie ciężko przechodzą grypę:

- osoby powyżej 65. roku życia
- dzieci poniżej 5. roku życia
- kobiety w ciąży
- osoby z nadwagą/otyłością
- osoby z przewlekłymi chorobami: serca, płuc, niedoborami odporności (np. zakażenie wirusem HIV), cukrzycą, zastoinową niewydolnością serca.

Grypa mija sama, zwykle po 7 dniach. Jednak czasami mogą pojawić się powikłania, które mogą skutkować hospitalizacją lub nawet śmiercią.

Żeby chronić siebie oraz swoich bliskich przed grypą należy:

- zaszczepić się
- często myć ręce
- kichać w chusteczki lub w zgięcie łokciowe tak, aby nie przenosić wydzieliny na dłoń, którymi często dotykamy twarzy
- unikać przebywania w zatłoczonych miejscach (szczególnie w czasie nasilenia sezonu grypowego)
- unikać dotykania oczu, nosa i ust rękami, którymi dotykaliśmy np. klamek, poręczy, pieniędzy
- pozostać w domu w przypadku objawów choroby.

Jak nie zachorować na grypę – czytaj w artykule „[Nie lekceważ grypy](#)”.

## Co warto wiedzieć o szczepieniu na grypę

Szczepienie przeciwko grypie nie chroni w 100 proc. przed zachorowaniem, ale dzięki niemu, nawet w przypadku wystąpienia choroby, jej przebieg będzie łagodniejszy.

Najlepiej zaszczepić się na początku sezonu grypowego, czyli jesienią.

Po podaniu szczepionki odporność rozwija się w ciągu dwóch–trzech tygodni i utrzymuje się 6–12 miesięcy.

Przez dwa dni po szczepieniu możesz mieć miejscowe zaczerwienienie i ogólne złe samopoczucie, które mijają samoistnie. W przypadku pogorszenia stanu zdrowia po szczepieniu niezbędny jest kontakt z lekarzem.

Ponieważ wirus grypy szybko się zmienia, co roku szczepionka ma nieco inny skład. Jest on opracowywany w oparciu o nowe szczepy wirusa, które wywołują grypę w danym sezonie. Dlatego zaszczepić się należy co roku.

Szczepienie jest dobrowolne, ale zalecane. Zwłaszcza wtedy, jeśli ktoś ma niską odporność lub pracuje z osobami o zaburzonej odporności lub ma kontakt z wieloma osobami w pracy.

Szczepienia przeciwko grypie są w połowie refundowane dla kobiet w ciąży i bezpłatne dla osób powyżej 75 roku życia.

## Jak się zaszczepić

Zgłaszaj się na szczepienie zdrowy, bez objawów ostrej infekcji i wysokiej gorączki.

Nie ma potrzeby przerwy pomiędzy szczepieniami np. przeciw COVID-19 i przeciw grypie.

## Gdzie znajdziesz zaświadczenie o szczepieniu

Zaloguj się na swoje Internetowe Konto Pacjenta, wybierz zakładkę „Profilaktyka”, a następnie „Szczepienia”, aby zobaczyć wpis o przebytych szczepieniach. Pojawi się ono na Twoim IKP zaraz po tym, jak punkt szczepień wpisze je do systemu.

[Jak zalogować się na Internetowe Konto Pacjenta](#)

W przypadku szczepienia przeciw grypie punkt szczepień nie wydaje zaświadczenia o szczepieniu.

## Sprawdź, gdzie wykonasz szczepienie przeciw grypie

1 kwietnia 2022 r. skończył się program zapobiegania grypie sezonowej w sezonie 2021/2022.