pacjent.gov.pl

Zaszczep się przeciwko grypie

Data aktualizacji
2024-11-18

Szczepienie przeciw grypie nie chroni w 100 proc. przed zachorowaniem, ale dzięki niemu, w przypadku wystąpienia choroby, jej przebieg będzie łagodniejszy. Najwyższy sezon zachorowań na grypę przypada na pierwszy kwartał roku.

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.

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

Jak się zaszczepić

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 szczepić się należy co roku.

Szczepienie jest zalecane, ale płatne. Poproś swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o receptę na szczepionkę, wykup ją i umów się w dowolnej przychodni na szczepienie.

Szczepienie może też wykonać farmaceuta w aptece, realizując receptę lekarską.

Znajdź aptekę, w której możesz zaszczepić się na grypę

> **Seniorzy w wieku 75+ i kobiety w ciąży mają prawo do leku bezpłatnego i nie zapłacą też za zaszczepienie w swojej przychodni POZ.**

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

Nie ma potrzeby przerwy pomiędzy szczepieniami np. przeciw COVID-19 i przeciw grypie, ale lekarz może zadecydować o zachowaniu 2-3 dni odstępu.

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.

Jaką szczepionką się zaszczepisz

Refundacją objęte są trzy 4-walentne szczepionki przeciw grypie: VaxigripTetra i Influvac Tetra oraz Efluelda Tetra.

Szczepionka VaxigripTetra jest bezpłatna dla:

- osób powyżej 65 roku życia
- kobiet w ciąży
- dzieci od 24 do ukończonego 60 miesiąca życia
- osób w wieku 18-65 lat, które są szczególnie zagrożone powikłaniami po grypie:
    - po transplantacji narządów
    - z powodu chorób przewlekłych (niewydolności układu oddechowego, astmy oskrzelowej, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, niewydolności układu krążenia, choroby wieńcowej, niewydolności nerek, nawracającego zespołu nerczycowego, choroby wątroby, chorób metabolicznych, w tym cukrzycy, chorób neurologicznych i neurorozwojowych)
    - w stanach obniżonej odporności (w tym po przeszczepie tkanek i chorujących na nowotwory układu krwiotwórczego)
    - dzieci od ukończenia 6 do ukończenia 24 miesiąca życia oraz od ukończenia 60 miesiąca życia do 18 roku życia.

Influvac Tetra jest bezpłatna dla:

- osób w wieku od 18. roku życia do 65. roku życia o zwiększonym ryzyku wystąpienia powikłań pogrypowych tj.:
    - po transplantacji narządów
    - z powodu chorób przewlekłych (niewydolności układu oddechowego, astmy oskrzelowej, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, niewydolności układu krążenia, choroby wieńcowej, niewydolności nerek, nawracającego zespołu nerczycowego, choroby wątroby, chorób metabolicznych, w tym cukrzycy, chorób neurologicznych i neurorozwojowych)
    - w stanach obniżonej odporności (w tym po przeszczepie tkanek i chorujących na nowotwory układu krwiotwórczego) oraz kobiet w ciąży.

Gdzie znajdziesz zaświadczenie o szczepieniu

Zaloguj się na swoje Internetowe Konto Pacjenta, wybierz zakładkę „Profilaktyka”, a następnie „Szczepienia”, a zobaczysz zaświadczenie. 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.

Jak się chronić i leczyć

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 odpoczywać.

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 dłonie, 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.

Przeczytaj artykuł „Nie lekceważ grypy”