



## Zaszczep się przeciwko grypie

**Na grypę warto się zaszczepić przed sezonem zachorowań. Seniorzy 75+ i kobiety w ciąży mają prawo do bezpłatnego szczepienia. Na swoim Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz zaświadczenie o przebytych szczepieniach**

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. Szczepionki na sezon 2022/2023 są już dostępne w aptekach.

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.

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

[Mapę punktów, w których możesz się zaszczepić na grypę, znajdziesz pod tekstem.](#)

---

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

Nie ma potrzeby przerwy pomiędzy szczepieniami np. przeciwCOVID-19 i przeciw grypie, ale lekarz może zdecydować 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.

## 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 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.

[Przeczytaj artykuł „Nie lekceważ grypy”](#)

## Znajdź punkt szczepień na grypę

Znajdź na mapie lub tabeli aptekę lub placówkę medyczną, w której możesz zaszczepić się na grypę.

Wygenerowano: 21.03.2023 r. 14:55:28

Źródło: [Zaszczep się przeciwko grypie](#)