



## Sezonowe choroby zakaźne

**Warto się zabezpieczyć przed najczęstszymi chorobami zakaźnymi, które się pojawiają w każdym sezonie infekcyjnym. Występują zwłaszcza jesienią, zimą i wczesną wiosną.**

Odporność organizmu przede wszystkim możesz podnosić dzięki:

- zdrowej diecie
- regularnemu ruchowi
- szczepieniom ochronnym, które są odpowiednie dla nowych wariantów wirusów.

## Przeziębienie

Przeziębienie jest łagodną chorobą, z reguły bez powikłań. Pojawiają się one sporadycznie, zwłaszcza u osób z astmą oskrzelową lub innymi przewlekłymi chorobami układu oddechowego oraz niedoborem odporności. Powikłaniem może być zapalenie oskrzeli lub płuc.

## Grypa

Grypa to groźna, ostra choroba zakaźna, która może prowadzić nawet do ciężkich powikłań. Choroba osłabia organizm.

Niektóre możliwe powikłania grypy:

- układ oddechowy:
  - zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, wtórne bakteryjne zapalenie płuc, zapalenie oskrzelików, zaostrzenie astmy, niewydolność wielonarządowa
- układ krążenia:
  - zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie osierdzia, zwiększone ryzyko zawału serca. zapalenie mięśni obwodowych
- układ nerwowy:
  - zapalenie mózgu i opon mózgowych, encefalopatia, zespół Reye'a – częściej u dzieci, zespół Guillain-Barré.

Osoby szczególnie narażone na ryzyko powikłań to:

- kobiety w ciąży
- dzieci do 5 lat
- seniorzy w wieku 65 lat i więcej
- pacjenci z chorobami przewlekłymi, np. układu oddechowego, układu krążenia, układu nerwowego, nerek, z cukrzycą, chorobami nowotworowymi, niedoborem odporności.

## Szczepienia przeciw grypie

Szczepionka przeciw grypie jest:

- bezpłatna dla dzieci do 18 lat, kobiet w ciąży oraz osób w wieku 65 lat i starszych
- refundowana w 50% dla osób w wieku 19-64 lata.

Potrzebujesz receptę na refundowaną szczepionkę. Możesz zaszczepić się w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) lub w aptece. Zalecane jest szczepienie w każdym sezonie infekcyjnym, najlepiej na początku sezonu.

## COVID-19

COVID-19 to choroba wywołwana przez koronawirusa SARS-CoV-2, związanego z ciężkim zespołem niewydolności oddechowej.

Covid-19 może spowodować powikłania:

- wczesne
  - niewydolność oddechowo-krążeniowa

- późne
  - długotrwałe zmęczenie, duszność wysiłkowa, problemy z orientacją, skłonność do zapominania, brak koncentracji.

## Szczepionka przeciw COVID-19

Szczepionka przeciw COVID-19 uaktualniana do krążącego wariantu wirusa dostępna jest bezpłatnie. Można zaszczepić się w aptece lub POZ.

## RSV - syncytialny wirus oddechowym

Syncytialny wirus oddechowym (RSV) wywołuje chorobę dolnych dróg oddechowych. Na wysokie ryzyko ciężkiego przebiegu choroby narażone są niemowlęta, małe dzieci i osoby starsze. Wirus może prowadzić do poważnych zakażeń dróg oddechowych.

Choroba może być wyniszczająca, szczególnie dla osób starszych z współistniejącymi chorobami, jak:

- astma
- cukrzyca
- choroby układu krążenia.

## Szczepionka przeciw RSV

Szczepienie przeciw RSV jest szczególnie wskazane do ochrony osób w wieku 60 lat i starszych, osób w wieku 50-59 lat ze zwiększonym ryzykiem zachorowania oraz niemowląt (dzięki szczepieniom kobiet w ciąży).

W Polsce dostępne są 2 różne szczepionki przeciw RSV: Abrysvo i Arexvy.

### Szczepionka Abrysvo może być podawana:

- bezpłatnie kobietom w ciąży – w celu biernej ochrony niemowląt do 6 miesiąca życia przed chorobami dolnych dróg oddechowych wywołanymi przez RSV. Potrzebujesz receptę na refundowaną szczepionkę (lista ciąża+).
- osobom w wieku 18 lat i starszym:
  - w wieku 65+ lat szczepionka jest w ramach refundacji bezpłatna (refundacja 100%, szczepionka bezpłatna na wykazie leków „pacjent 65+”). Potrzebujesz receptę na refundowaną szczepionkę.
  - w wieku 60-64 lata szczepionka jest w dostępna w ramach refundacji aptecznej z odpłatnością 50% Potrzebna jest recepta na refundowaną szczepionkę. Potrzebujesz receptę na refundowaną szczepionkę.

W pozostałych grupach wieku szczepionka jest odpłatna.

### Szczepionka Arexvy może być podawana osobom:

- w wieku 65+ (refundacja 100%, szczepionka bezpłatna, potrzebna recepta z kodem „S”)
- w wieku 60-64 lata (refundacja apteczna 50%, potrzebna recepta z kodem „S”).
- w wieku od 50 do 59 lat ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na chorobę – odpłatnie.

Informacje po szczepieniach znajdziesz na stronie [szczepienia.info](https://szczepienia.info).

### Szczepimy

Przeczytaj więcej o szczepieniach na stronie [szczepienia.info](https://szczepienia.info) i w magazynie „Ze Zdrowiem” nr 15 pt. „[się](#)”.

## Przeczytaj także

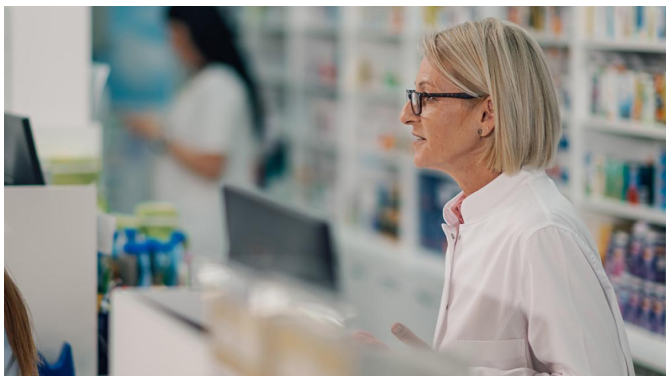


### Przeziębienie, grypa czy COVID-19? Jak to rozpoznać?

Okres jesienno-zimowy to czas wzmożonych zachorowań na choroby objawiające się katarrem, kaszlem, bólem mięśni. Jak je rozróżnić i leczyć? Jak się przed nimi chronić?

### Dlaczego trzeba szczepić osoby z grup ryzyka

Jeśli jesteś w grupie ryzyka lub masz kogoś bliskiego, kto jest narażony na cięższy przebieg choroby zakaźnej, pamiętaj o szczepieniach. One chronią przed powikłaniami



## Zaszczep się u farmaceuty

Czy wiesz, że od 25 sierpnia w wielu wypadkach możesz zaszczepić się w aptece, nie musisz iść do przychodni? Lista szczepionek, które może Ci podać farmaceuta, właśnie znacząco wzrosła