pacjent.gov.pl

Wirusy i bakterie nie mają wakacji

Data aktualizacji
2026-07-20

Choroby zakaźne wywoływane są przez drobnoustroje chorobotwórcze – patogeny (bakterie, wirusy, grzyby) lub ich toksyny (jad kiełbasiany), a także przez pasożyty. Mogą szerzyć się różnymi drogami, m.in. : przez kontakt bezpośredni z chorą osobą lub zwierzęciem (ugryzienia lub zadrapania), drogą kropelkową (podczas kaszlu, kichania czy nawet rozmowy) i pokarmową (poprzez jedzenie zakażonej żywności).

Przestrzegaj podstawowych zasad higieny

- Regularnie i dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą, przez co najmniej 30 sekund, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne powierzchnie dłoni. Pozwala to eliminować wirusy i bakterie z powierzchni skóry, która stanowi naturalną barierę ochronną przed patogenami. Jeżeli nie masz dostępu do wody i mydła, możesz użyć środka do dezynfekcji rąk, zawierającego co najmniej 60 proc. alkoholu.
- Chroń stopy. Na basenie i pod prysznicem zawsze noś klapki, co zapobiega grzybicy.
- Czyść i odkażaj kuchnię. Myj ręce przed i po przygotowywaniu posiłków, czyść regularnie blaty i deski do krojenia. Właściwe mycie zapobiega rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów.
- Unikaj surowych owoców morza, niedogotowanego mięsa oraz nabiału z niepasteryzowanego mleka.
- Pij wyłącznie wodę butelkowaną lub dokładnie przegotowaną.
- Unikaj kontaktu z chorymi. Stosowanie zasady izolacji od osób chorych zmniejszy ryzyko zakażenia.
- Zasłaniaj usta i nos podczas kichania lub kaszlu, np. chusteczką lub zgiętym łokciem. W ten sposób ograniczasz rozprzestrzenianie się zakażeń.
- Staraj się nie dotykać ust, nosa i oczu nieumytymi rękoma. Dzięki temu zapobiegniesz przenoszeniu drobnoustrojów z powierzchni dłoni na błony śluzowe organizmu.
- Dbaj o higienę przestrzeni. Regularne sprzątanie i dezynfekcja powierzchni w pomieszczeniach może zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się drobnoustrojów.

Pamiętaj o regularnych szczepieniach

Szczepienia są skutecznym narzędziem w profilaktyce wielu wirusowych i bakteryjnych chorób zakaźnych. Regularne szczepienia pomagają budować odporność organizmu. Warto pamiętać, że chronią one nie tylko Ciebie, ale także przyczyniają się do zdrowia innych. Poprzez stworzenie tzw. odporności populacyjnej, szczepienia pomagają chronić całą społeczność przed wybuchem epidemii i pandemii.

Szczegółowe informacje na temat szczepień znajdziesz w Programie Szczepień Ochronnych, popularnie nazywanym **Kalendarzem szczepień**. Dokument ten zawiera:

- wykaz obowiązkowych i zalecanych szczepień ochronnych
- dokładny harmonogram szczepień dla dzieci i młodzieży
- zasady przeprowadzania szczepień.

Zaszczepić możesz się:

- w przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- w poradniach specjalistycznych i punktach szczepień
- w aptekach (wybrane szczepienia).

Wybierz dietę, która wzmacnia odporność

Na Twoją odporność wpływa również sposób, w jaki się odżywiasz. Jak komponować dietę, by wzmocnić swoją odporność?

- Codziennie staraj się jeść warzywa i owoce bogate w witaminę C (kapusta, papryka, kalafior, brokuły, truskawki, porzeczki, natka pietruszki, pomarańcze, kiwi).
- Jak najczęściej jedz fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru (jogurty naturalne, kefiry, maślanki).
- Do swojej diety włączaj kiszonki.
- Dodawaj do jadłospisu produkty, które są źródłem pokarmowym witaminy D (tłuste ryby morskie, jaja).
- Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste (pieczywo razowe, grube kasze, makaron razowy).
- Regularnie jedz posiłki, nie zapominaj o śniadaniu.
- Urozmaicaj swoją dietę.

> **Ważne! Nie zapominaj o piciu wody. Możesz urozmaicić jej smak, dodając plasterek cytryny, imbiru, mięty czy owoców. Woda gasi pragnienie, poprawia metabolizm, usuwa toksyny i nawilża skórę.**

Inspiracje do przygotowywania zdrowych posiłków, a także gotowe plany żywieniowe, oparte na

zasadach diety DASH znajdziesz na stronie **Diety NFZ.**

Pamiętaj o aktywności fizycznej

Codzienna, regularna aktywność fizyczna wpływa na układ odpornościowy i zmniejsza podatność na infekcje.

- Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, wykonywane systematycznie wzmacniają Twój system immunologiczny.
- U osób starszych umiarkowana aktywność fizyczna dodatkowo spowalnia niekorzystne zmiany zachodzące z wiekiem w mechanizmach obronnych organizmu.

Przeczytaj także

Bezpieczne lato zaczyna się od zdrowia

By wakacje były w pełni udane, pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa, które pomogą Ci uniknąć skutków upałów czy nierozważnych kąpieli

Sezonowe choroby zakaźne

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

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