



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie



Grypa

Sezon 2025/2026

**Wysoko zaraźliwa
choroba wirusowa.
Okres wylegania
wynosi 1-4 dni
(średnio 1-2 dni).**





**Sezon grypowy trwa od
września do maja.
Szczyt zachorowań
przypada od stycznia do
marca.**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

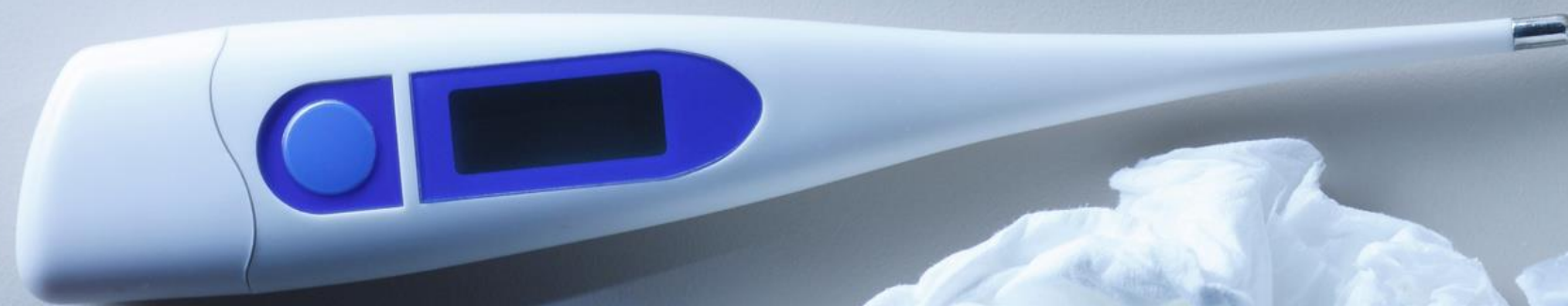


CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie

1 Października Ogólnopolski Dzień Profilaktyki Grypy





Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) każdego roku na świecie na grype choruje ok. 5 -10% osób dorosłych i 20-30% dzieci.

W ciągu roku rejestruje się 3 - 5 mln ostrych przypadków choroby, a umiera 250 000 -500 000 osób.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie





W sezonie 2024/2025 w Polsce zachorowało ponad **2 miliony** osób. Około **25 tys.** chorych na grype było hospitalizowanych, liczba zgonów wyniosła ok. **1 tys.** osób.



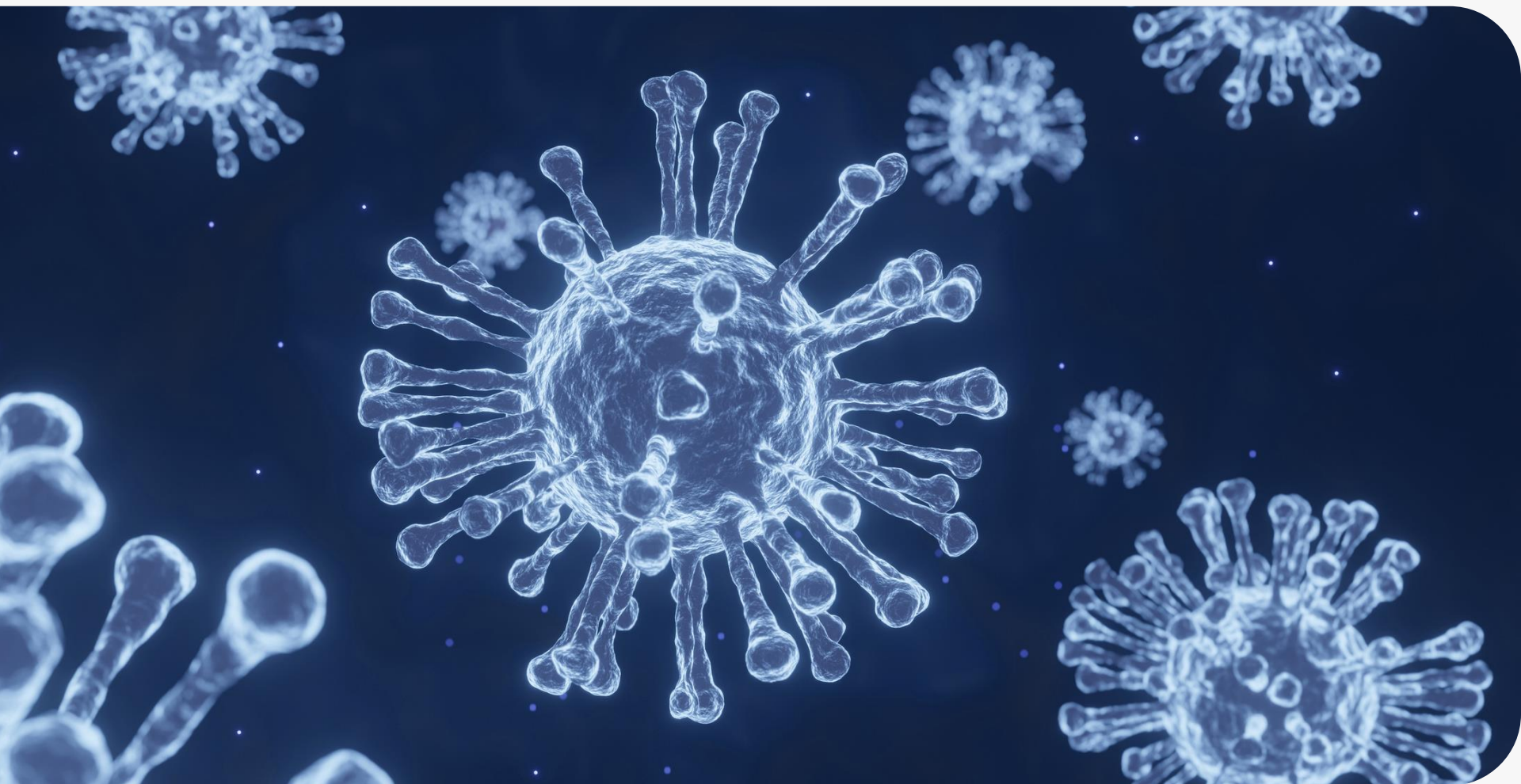
CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie



Wirus grypy



- łatwo ulega mutacji tworząc nowe odmiany “mistrz metamorfozy”
- **może przetrwać do 2 dni na powierzchni (komunikacja miejska, klamki, blaty)**
- w temperaturze 0°C potrafi przetrwać w środowisku ponad 30 dni



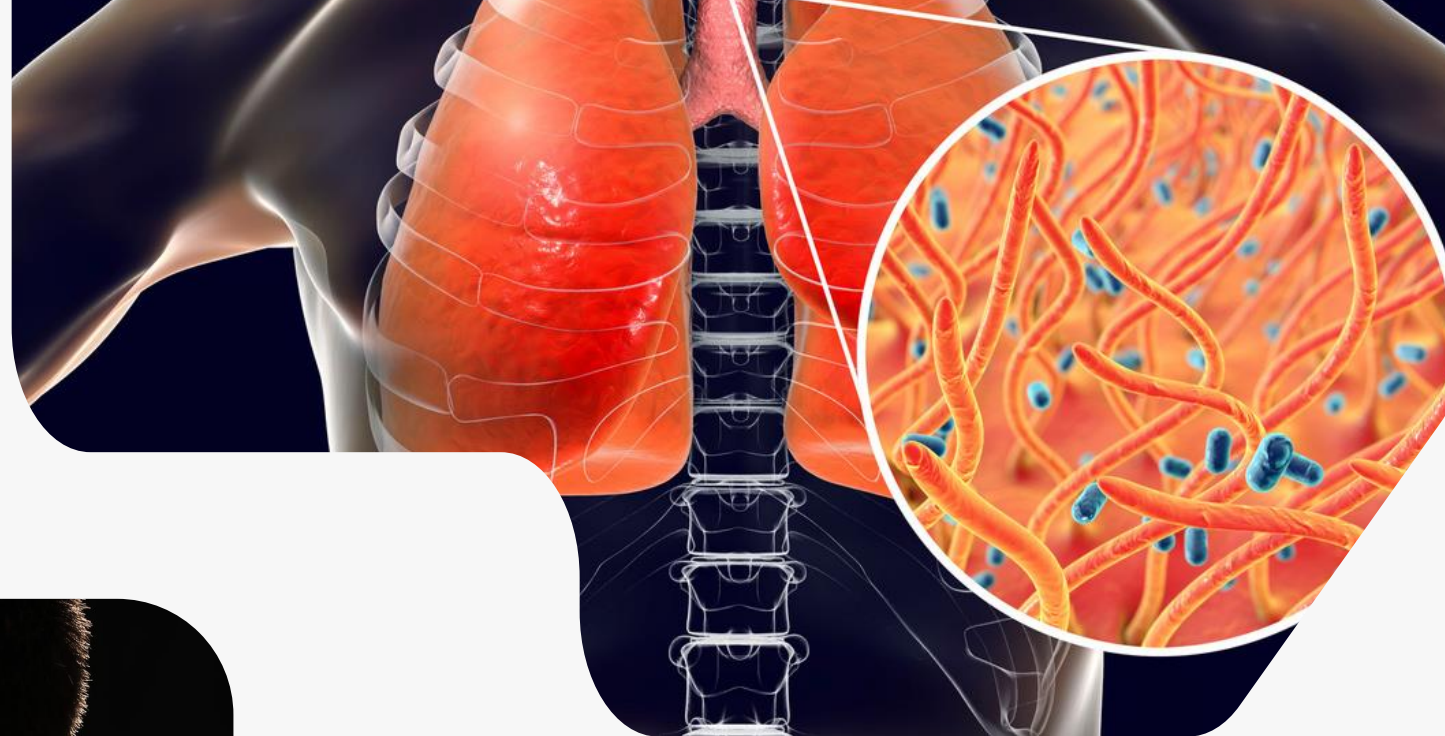
CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie



Wirus grypy



1 osoba chora średnio zaraża 4 inne.

Dorośli:

Mogą zarażać innych przez 1 dzień przed wystąpieniem objawów i przez kolejne 3-5 dni po ich pojawieniu się.

Dzieci:

mogą zarażać nawet przez 10 dni od pojawienia się objawów.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie



Objawy grypy:

- kaszel
- ból gardła
- katar
- wysoka gorączka powyżej 38°C
- dreszcze
- ból/sztywność mięśni
- ból głowy
- ból w klatce piersiowej
- złe samopoczucie
- brak łaknienia
- nudności
- wymioty



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



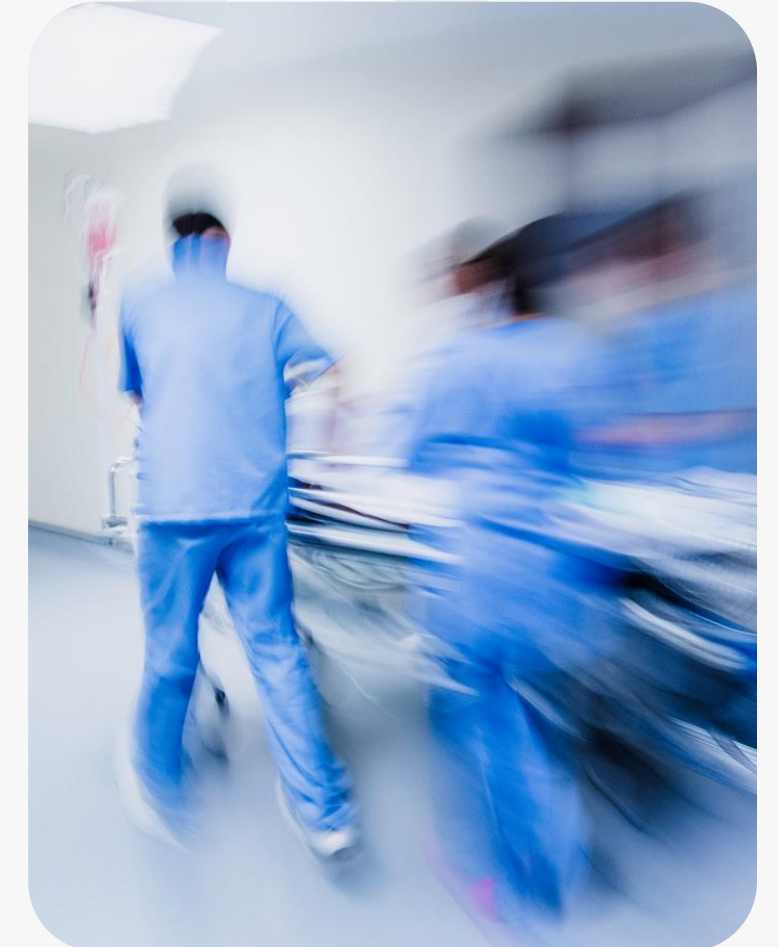
**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie**

Dlaczego grypa jest groźna?

Powikłania:



- zapalenie oskrzeli lub płuc
- niewydolność krążenia
- zapalenie zatok
- zapalenie ucha środkowego
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu



Na powikłania pogrypowe najbardziej narażone są osoby starsze, przewlekle chore, kobiety w ciąży i dzieci.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

Antybiotyki nie leczą grypy

Antybiotyki



- zawsze stosuj według zaleceń lekarza
- nie przerywaj terapii mimo poprawy samopoczucia
- nie przyjmuj antybiotyków po pozostałych z poprzedniej terapii



Antybiotyki nie leczą chorób wirusowych tj. przeziębienia czy grypy.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

Antybiotyki mogą przestać działać!

Oporność na środki przeciwdrobnoustrojowe



- powstaje gdy wirusy, bakterie, grzyby i pasożyty wytwarzają mechanizmy obronne przeciw lekom (zmiana kształtu, struktury, mutacje)
- jest skutkiem złego i nadmiernego korzystania z leków przeciwdrobnoustrojowych w medycynie, rolnictwie i weterynarii



Oporność na środki przeciwdrobnoustrojowe prowadzi do dłuższego leczenia, większych kosztów, większego ryzyka w czasie zabiegów chirurgicznych a nawet zgonów.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

18-24 listopada Światowy Tydzień Wiedzy o Antybiotykach



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

Profilaktyka



higiena rąk



**szczepienie
ochronne**



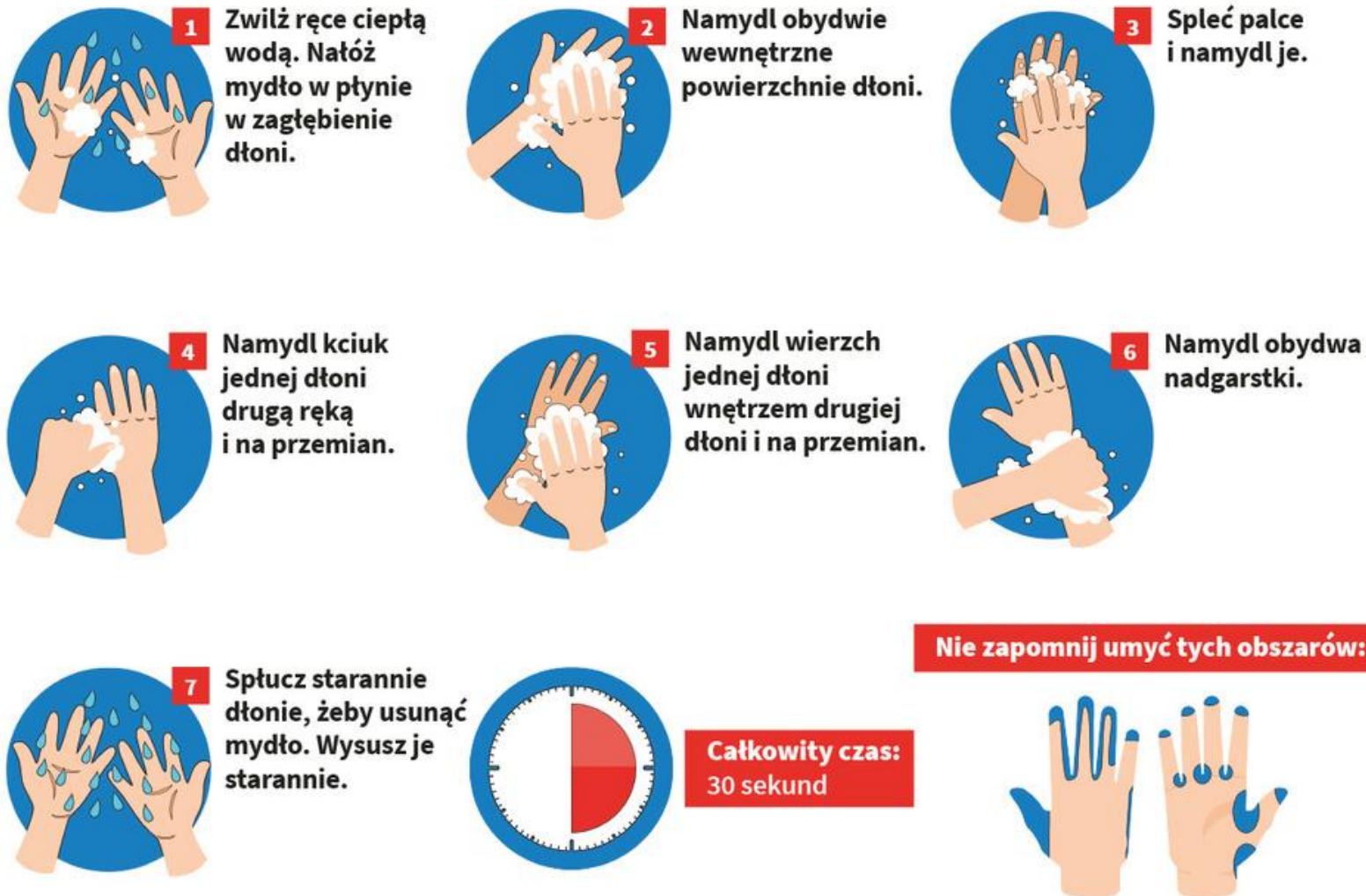
**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie**

Mycie rąk

Jak skutecznie myć ręce?



Ministerstwo Zdrowia



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



- 40 – 60 sekund
- nie zapominaj o nadgarstkach, kciukach i przestrzeniach pomiędzy palcami
- osusz ręce jednorazowym ręcznikiem



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

Sezon grypowy



unikaj dużych skupisk



zadzwoń do POZ, może Twój przypadek nie wymaga wizyty stacjonarnej i wystarczy teleporada?



korzystaj ze środków do dezynfekcji rąk



wietrz pomieszczenia



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie**

Kto powinien zaszczepić się przeciw grypie?



Osoby powyżej
60 roku życia



Osoby przewlekle
chore



Kobiety w ciąży



Dzieci powyżej 6
miesiąca życia



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

Zasady refundacji szczepień przeciw grypie 2025/2026:



Szczepienia bezpłatne:

- ✓ Osoby powyżej 65 roku życia
- ✓ Kobiety w ciąży
- ✓ Dzieci od 6 m. ż. do 18 r.ż.

Szczepienia 50% płatne:

wszyscy pozostali



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

Kiedy najlepiej się zaszczepić?



Szczepienie należy wykonać przed rozpoczęciem sezonu wzmożonych zachorowań, najlepiej już we wrzeźniu lub październiku. Czas wykształcenia odporności po szczepieniu trwa od 2 do 3 tygodni, w związku z tym szczepienia przeciw grypie zalecane są do końca grudnia, przed rozpoczęciem szczytu zachorowań



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

GRYPA, PRZEZIĘBIENIE CZY COVID-19?

OBJAWY

GRYPA

COVID-19

PRZEZIĘBIENIE

Temperatura ciała
Kaszel
Katar
Kichanie
Ból głowy
Ból mięśni
Ból gardła
Duszności
Zaburzenia węchu
i smaku
Powikłania

wysoka gorączka
suchy, męczący
rzadko
brak
bardzo często
bardzo często
rzadko
brak
rzadko
występują

wysoka gorączka
suchy, duszący
umiarkowanie
rzadko
często
często
rzadko
bardzo często
bardzo często
występują

stan podgorączkowy
mokry
bardzo często
bardzo często
rzadko, bóle zatok
rzadko
bardzo często
brak
rzadko
rzadko



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie

Źródło: www.gis.gov.pl; www.szczepienia.info

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
e-mail: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl.
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ
KATARZYNA PAWŁOWSKA
ODDZIAŁ PROMOCJI ZDROWIA