

Grypa



Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę nyc.gov/health, aby zobaczyć wszystkie biuletyny dot. zdrowia.
Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.

NYCTM
Health

Dowiedz się więcej

- Grypa to niebezpieczna infekcja dróg oddechowych, która łatwo się rozprzestrzenia.
- Grypa może spowodować poważną chorobę nawet u zdrowych osób. Może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak zapalenie płuc.
- Grypa może pogorszyć obecny stan zdrowia, np. w przypadku choroby serca, astmy i cukrzycy.
- Każdego roku tysiące nowojorczyków umiera wskutek grypy. Ponad 100 amerykańskich dzieci umarło na grypę w sezonie grypowym 2016-17.*

* Źródło: Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention) (lipiec 2017)

OBJAWY OBEJMUJĄ:



Gorączkę



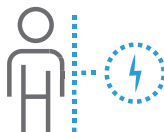
Kaszel



Ból gardła



Ból głowy



Ból mięśni



Oslabienie

Zapobieganie i ochrona

- Szczepionka przeciwko grypie to bezpieczny i skuteczny sposób na ochronę siebie oraz innych osób.
- Szczepionka jest zmieniana każdego roku w celu zapewnienia ochrony przed nowymi wirusami.
- **Wszystkie osoby powyżej 6 miesięcy życia powinny otrzymać szczepionkę przeciwko grypie każdego roku.** Dzieci poniżej 6 miesięcy życia są za małe, aby otrzymać szczepienie; ich opiekunowie powinni się jednak zaszczepić.
- Niezwłocznie zaszczep się przeciwko grypie. Jednak nawet późniejsze zaszczepienie jest lepsze niż jego brak.

NIE PRZENOŚ DROBNOUSTROJÓW:



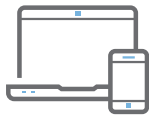
Zastanij usta i nos wewnętrzną stroną łokcia podczas kaszlu lub kichania. Nie używaj w tym celu rąk.



Myj dłonie mydłem.

Uzyskaj bezpłatną lub tańszą szczepionkę przeciwko grypie

- Zapytaj lekarza o szczepionkę przeciwko grypie. Większość planów ubezpieczeniowych, włączając Medicaid, pokrywa koszt szczepienia.
- Odwiedź najbliższą aptekę – wiele z nich oferuje szczepionki dla osób dorosłych.
- Sprawdź, czy miejsce pracy zapewnia szczepienia.
- Odwiedź klinikę immunizacji wydziału zdrowia lub miejską klinikę lub szpital. Te placówki zapewniają bezpłatne lub tanie szczepienia dla wszystkich pacjentów i gości.



Wyszukaj placówki dokonujące szczepień wg dzielnicy lub kodu pocztowego, dzwoniąc pod nr 311, odwiedzając stronę **nyc.gov/flu** lub wysyłając sms o treści **flu** (grypa) na nr **877877**.

W PRZYPADKU ZACHOROWANIA NA GRYPĘ:

Nie ryzykuj zarażenia innych osób. Zostań w domu i unikaj bliskiego kontaktu z innymi osobami aż gorączka spadnie przez **co najmniej 24 godziny** bez pomocy leków bez recepty.

Zapytaj lekarza o leki **antywirusowe**, które leczą grypę. Mogą one pomóc szybciej wrócić do zdrowia i zapobiegać poważniejszym chorobom.

Osoby narażone na największe ryzyko powikłań po grypie

- Kobiety w ciąży
- Dzieci poniżej 5 roku życia (szczególnie poniżej 2 roku życia)
- Osoby dorosłe powyżej 65 roku życia i starsze
- Osoby cierpiące na pewne choroby, w tym:
 - Cukrzycę
 - Choroby płuc lub serca
 - Astmę
 - Anemię sierpowatą
 - Chorobę nerek lub wątroby
 - Zaburzenia metabolizmu
- Osłabiony system immunologiczny (taki jak w przypadku HIV lub leczenia nowotworu)
- Zaburzenia, które mogą powodować problemy z oddychaniem, takie jak drgawki oraz zaburzenia nerwów i mięśni
- Osoby bardzo otyłe
- Dzieci i nastolatki (w wieku 6 miesięcy do 18 lat) przyjmujące przez dłuższy czas aspirynę
- Osoby przebywające w domu opieki lub innych instytucjach
- Indianie Amerykańscy oraz rdzenni mieszkańcy Alaski

Zaszczepienie się jest bardzo ważne w przypadku pracowników opieki zdrowia lub osób opiekujących się osobami należącymi do powyższych grup ryzyka.

Zasoby

Połącz się



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

**Znajdź miejsca, gdzie
można się zaszczepić**

Odwiedź stronę **[nyc.gov/flu](https://www.nyc.gov/flu)**

Dowiedz się więcej

Odwiedź stronę **[cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu)**

**Otrzymaj najnowsze
biuletyny dot. zdrowia**

E-mail **healthbulletins@health.nyc.gov**



Odwiedź stronę **[nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs)** w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.