

# SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE

## 1. Szczepionki dostępne w Polsce w sezonie 2019/2020

	Nazwa	Podanie	Postać	Skład	Uwagi
1	Influvac Tetra	do wstrzykiwań	inaktywowana	4 szczepy	
2	Vaxigrip Tetra	do wstrzykiwań	inaktywowana	4 szczepy	Objęta refundacją dla osób pow. 65 r. ż.
3	Influvac	do wstrzykiwań	inaktywowana	3 szczepy	
4	Fluenz tetra*	donosowa	żywa	4 szczepy	Dla dzieci i młodzieży do 18 r. ż.

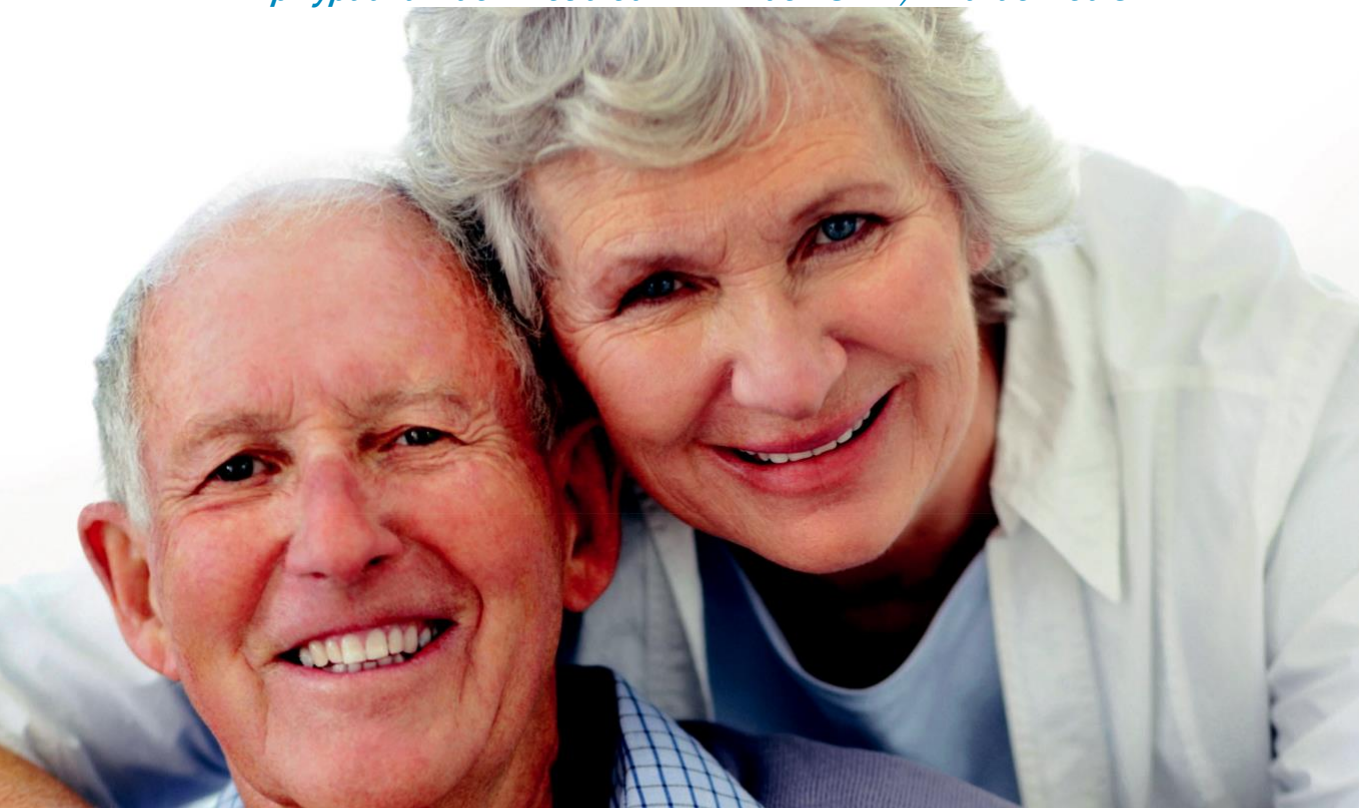
\* dostępna w aptekach od listopada 2019 r.

## 2. Kto powinien skorzystać ze szczepień przeciwko grypie ?

Ze szczepień mogą skorzystać wszystkie osoby które ukończyły 6 miesięcy życia\*\* Szczepienia są szczególnie zalecane:

- kobietom w ciąży i planującym ciążę
- małym dzieciom od 6 do 60 m. ż. (w przypadku Fluenz Tetra od 24 m. ż.)
- osobom w wieku powyżej 55 lat,
- pracownikom ochrony zdrowia,
- osobom przewlekle chorym

\*\* - w przypadku Fluenz Tetra od 24 m.ż do 18 r.ż., Influvac – od 3 r.ż.



### 3. Dlaczego warto skorzystać ze szczepień ?

Szczepienie przeciwko grypie jest najtańszą i skuteczną formą zapobiegania zachorowaniom na grypę oraz powikłaniom pogrypowym. Powikłania mogą dotknąć każdego i pozostawić trwale następstwa zdrowotne. Każdego roku notuje się w Polsce wiele tysięcy zachorowań, setki hospitalizacji, a także zgony z powodu grypy.

### 4. Kiedy najlepiej zaszczepić się przeciwko grypie ?

Ze szczepień przeciw grypie można korzystać przez cały sezon grypowy. Należy jednak pamiętać, że czas na wytworzenie się odporności poszczepiennej wynosi ok. 2-3 tygodni. Szczyt zachorowań na grypę w Polsce zwykle rozpoczyna się w styczniu a kończy w marcu. W związku z tym najlepiej zaszczepić się w okresie od września do grudnia.

### 5. Co jeszcze można zrobić, aby uchronić się przed grypą lub zahamować rozprzestrzenianie się grypy ?



Często myć ręce wodą z mydłem



Stosować jednorazowe chusteczki higieniczne, które po użyciu wyrzucać



W przypadku braku chusteczek kichać w zgięcie łokcia



Pamiętać o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej.

Podczas choroby zostać w domu

