



**GRYPA MOŻE BYĆ  
NIEBEZPIECZNA  
GDY MASZ PONAD  
65 LAT**

**ZASZCZEP SIĘ**



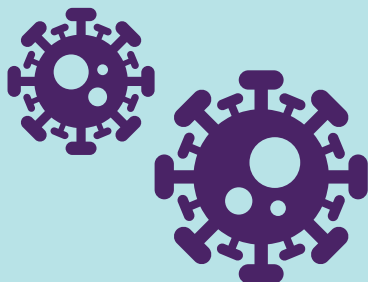
**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR

**Europe**

## Grypa może być niebezpieczna gdy masz ponad 65 lat

Między 80-90% zgonów powodowanych powikłaniami pogrypowymi pojawia się u osób powyżej 65 roku życia. Osoby starsze są znacznie bardziej narażone na hospitalizacje wynikające z zachorowania na grypę niż osoby młodsze. Dzieje się tak, dlatego, że wraz z wiekiem układ immunologiczny osłabia się i jest mniej efektywny w walce z infekcjami, w tym także z grypą.



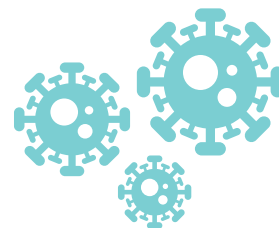
### Czym jest grypa?

Grypa to ostra choroba zakaźna, która przenosi się drogą kropelkową poprzez kichanie, kaszel oraz bliski kontakt. Epidemie grypy występują zwykle w okresie jesienno-zimowym. Objawy grypy pojawiają się nagle (czasem w ciągu zaledwie kilku godzin) i mogą trwać od kilku dni do kilku tygodni.

### Jakie są objawy grypy?

**Gorączka i dreszcze, kaszel, ból gardła, ból głowy, ból mięśni oraz zmęczenie, złe samopoczucie.**

Objawy grypy pojawiają się nagle (czasem w ciągu zaledwie kilku godzin) i mogą trwać od kilku dni do kilku tygodni. Większość chorych zdrowieje szybko, ale czasami grypa może powodować poważne komplikacje takie jak zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, a nawet śmierć. Grypa może pogorszyć stan zdrowia u osób z innymi problemami zdrowotnymi takimi jak choroby serca i płuc.



## Jak najskuteczniej ochronić się przed grypą?

Coroczne szczepienie przeciw grypie jest najlepszym sposobem aby:

- Zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę
- Zmniejszyć ryzyko ciężkiej choroby, hospitalizacji, a nawet śmierci
- Przeciwdziałać rozprzestrzenianiu się grypy na członków rodziny, znajomych, inne osoby

## Czy szczepionka przeciw grypie jest bezpieczna?

Szczepienie przeciw grypie jest bezpieczne. Większość niepożądanych odczynów po szczepieniu jest łagodna i krótkotrwała. Niektórzy pacjenci odczuwają ból głowy, bóle mięśni, gorączkę, zmęczenie oraz nudności. Te niepożądane odczyny są łagodne i szybko mijają, w przeciwieństwie do grypy.



**Szczepienie jest bezpieczne.**  
[www.euro.who.int/en/fluaware](http://www.euro.who.int/en/fluaware)