

Środa z Profilaktyką - Profilaktyka grypy.

11 października Środa z Profilaktyką poświęcona jest profilaktyce grypy. Grypa to nie zwykle przeziębienie - to groźna, ostra choroba zakaźna, która w postaci powikłań może w konsekwencji stanowić poważne zagrożenie dla naszego zdrowia. Wirus przenosi się drogą kropelkową, w bezpośrednim lub pośrednim kontakcie. Okres wylęgania w naszym organizmie wynosi od 1 do 2 dni. Eksperci podkreślają, że istnieją konkretne kroki, które każdy z nas może podjąć, aby zminimalizować ryzyko zachorowania. Profilaktyka grypy – Klucz do zdrowia jesienią W ramach cotygodniowej akcji NFZ „Środa z Profilaktyką” przypominamy rozmowę z ekspertami ds. zdrowia. Dr n.med. Michał Świerszcz, kierownik Stacji Pogotowia Ratunkowego w Gliwicach, oraz dr Paweł Mieszczkański, zastępca dyrektora ds. ubezpieczenia SP ZOZ Szpitala MSWiA w Katowicach, podzielił się swoją wiedzą na temat powikłań oraz profilaktyki grypy, szczególnie istotnej w okresie jesienno-zimowym. - Nasza odporność to nasz najważniejszy sprzymierzeniec w walce z grypą. Wzmocnijmy ją poprzez zdrowe nawyki, regularną aktywność fizyczną i świadome decyzje, takie jak szczepienia - podkreśla dr Michał Świerszcz. - Zachęcamy wszystkich do podjęcia działań profilaktycznych. Profilaktyka to nie tylko ochrona nas samych, ale również naszych bliskich oraz społeczności, w której żyjemy - dodaje dr Paweł Mieszczkański. Zapraszamy do obejrzenia filmu z udziałem ekspertów: GRYPA - NIE LEKCEWAŻ - ZAPOBIEGAJ . Jakie są różnice między grypą a przeziębieniem i COVID-19? Sprawdź w ulotce infografikę, która pomaga odróżnić objawy tych chorób <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/> . Nie lekceważ grypy! Zadbaj o swoje zdrowie i dołącz do nas w Środę z Profilaktyką! Zachęcamy do lektury i dystrybucji materiałów edukacyjnych przygotowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia wraz z informacją o cyklu NFZ „Środa z Profilaktyką”. Materiały przygotowane w ramach akcji „Środa z Profilaktyką” są dostępne na: kanale YouTube Akademia NFZ Facebooku Akademia NFZ oraz na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia - <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/>