

## Środa z profilaktyką - Profilaktyka grypy

Szanowni Państwo, poniżej przypominamy tematykę styczniowych „Śród z Profilaktyką”:  
**Profilaktyka zdrowotna w okresie zimowym (rodzina, osoby starsze- jak budować odporność).  
Szczepienia (szczepienia przeciwko grypie). Świadome wybory (żywieniowe, zdrowotne).  
Odpoczynek zimowy (karta EKUZ, NPL dla osób przebywających poza miejscem zamieszkania-ważne telefony, zasady działania Ratownictwa Górskiego). Profilaktyka Raka szyjki Macicy. Dziś przedstawiamy Państwu garść informacji na temat szczepień przeciwko grypie.  
Najwięcej zachorowań na grypę przypada na okres styczeń – marzec. Najlepiej skorzystać ze szczepień ochronnych już jesienią! Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, którą wywołują wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi głównie drogą kropelkową, w bezpośrednim kontakcie z chorym lub poprzez kontakt ze skażoną powierzchnią. Okres wylegania choroby to ok. 3 dni. Objawy grypy utrzymują się do tygodnia. Po ustąpieniu objawów chory pozostaje osłabiony przez kolejnych kilka dni. Wirusy grypy są szczególnie niebezpieczne dla seniorów, kobiet w ciąży i małych dzieci.  
Profilaktyka grypy czyli jak uniknąć zachorowania przede wszystkim zadbaj o: zbilansowaną dietę bogatą w warzywa i owoce aktywność fizyczną suplementację witaminy D ograniczenie stresu Co roku jeszcze przed początkiem sezonu zaszczep się przeciw grypie! Szczegółowe informacje na temat profilaktyki grypy znajdziecie Państwo w załączonej ulotce i na stronie Akademii NFZ <https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka/grypa-objawy-powiklania-profilaktyka/>**