



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w  
m. st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
tel. 22/311-80-07÷08;  
e-mail: [oswiatazdrowotna@pssewawa.pl](mailto:oswiatazdrowotna@pssewawa.pl)

# GRYPA

## JAK ZAPOBIEC ZAKAŻENIOM GRYPY?

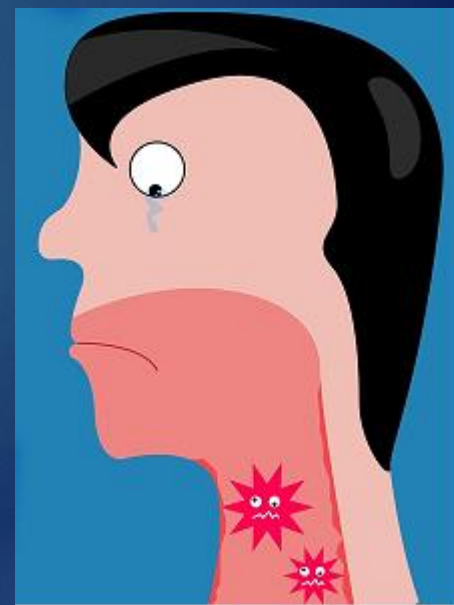
Warszawa, 2017



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
Oddział Promocji Zdrowia

Grypa jest ostrym wirusowym  
zakażeniem górnych dróg oddechowych,  
*wywoływanym przez wirusy grypy.*

Przyczyną corocznych, sezonowych wzmożonych zachorowań na grypę w okresie jesienno-zimowym są wirusy grypy typu A i B





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
Oddział Promocji Zdrowia

# GRYPA

## RNA-wirusy należące do rodziny Orthomyxoviridae:

*Typ A- występuje u ludzi i zwierząt*

Podtypy: antygeny powierzchniowe (otoczka białkowa)  
-hemaglutynina HA (18 podtypów) i neuraminidazy NA (11 podtypów)

Najczęściej powoduje epidemie i pandemie- A/H1N1- pandemia w 2009 r.

*Typ B- występuje u ludzi*

*Typ C- występuje u ludzi i świń (najmniej groźne)*



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
Oddział Promocji Zdrowia

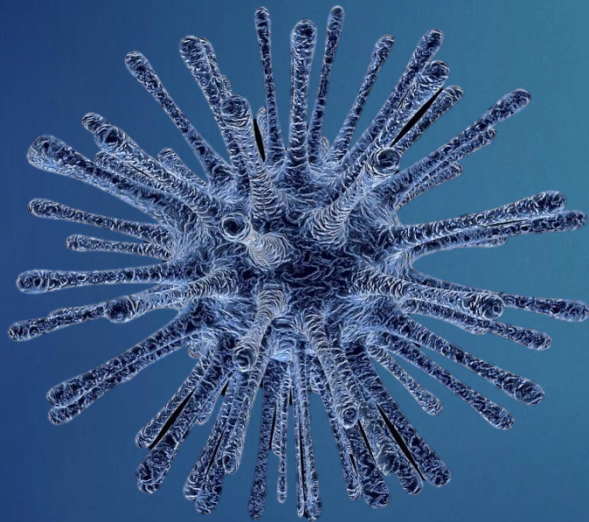
W Polsce  
sezon wzrostu zachorowań  
na grypę trwa od  
października do kwietnia,  
przy czym **szczyt**  
**zachorowań** przypada na  
okres między  
styczniem a marcem





## *Konieczność corocznych zmian składu szczepionek*

Mutacje w genach HA i NA powodują powstanie nowych szczepów wirusa (przesunięcie antygenowe)- **obniżenie skuteczności przeciwciał przeciw wcześniejszemu szczepowi**. Równoczesne mutacje HA i NA powodują, pojawianie się nowych szczepów wirusa, **na który nie występuje odporność** (skok antygenowy)



Zachorowania sezonowe u ludzi wywołują głównie 3 podtypy wirusa grypy A – H3N2, H2N1 i H1N1 – powodujące śmiertelność szacowaną na mniej niż 0,5%.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
Oddział Promocji Zdrowia

## *Jak odróżnić grypę od przeziębienia?*

Cecha charakterystyczna	grypa	przeziębienie
początek	nagły	stopniowy
Temperatura ciała	>38°C	Nieznacznie podwyższona
Bóle mięśniowo-stawowe	Bardzo często	rzadko
Ból głowy	Bardzo często	rzadko
Katar	rzadko	Bardzo często
Kaszel	Często	rzadko
powikłania	występują	brak
Krwawienie z nosa/ zapalenie spojówek	występują	brak



# Drogi zakażenia

▶ *Kropelkowa*

kichanie, kaszel

▶ *Bezpośrednia*

kontakt z wydzielinami dróg  
oddechowych osób zakażonych

▶ *Kontakt przedmiotowy*

środki komunikacji miejskiej itp.







# Profilaktyka grypy

- ❑ Coroczne szczepienia
- ❑ *Regularne mycie rąk*
- ❑ *Unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi na grypę*
- ❑ *W przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem - unikanie tłumu i masowych zgromadzeń*
- ❑ *Zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki*

„Skuteczność szczepionek przeciwko grypie określa się na 70% – 90% w przypadku ludzi zdrowych poniżej 65 roku życia.” - Ministerstwo Zdrowia



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
Oddział Promocji Zdrowia

## Leczenie:

Tak jak w przypadku innych chorób wirusowych antybiotyki są nieskuteczne. W Polsce dostępne są dwa leki antygrypowe: *zanamiwir* i *oseltamiwir*, które należy przyjąć w ciągu 24-48 h od momentu infekcji. W innym przypadku leczenie jest głównie objawowe. Zaleca się pozostanie w domu, odpoczynek i picie dużej ilości płynów.



# *Powikłania grypy*

- *Zapalenia oskrzeli i płuc*
- *Zapalenia ucha środkowego*
- *Zapalenia mięśnia sercowego*
- *Zapalenia nerwów obwodowych*
- *Powikłania położnicze u kobiet w ciąży*



## **Nie lekceważ grypy**

Corocznie na świecie zachorowania na grypę są przyczyną około 3 do 5 milionów przypadków ciężkich powikłań pogrypowych i około **250 000 do 500 000 zgonów** (z czego 28 000 - 111 500 stanowią dzieci poniżej 5 roku życia).



## Nie lekceważ grypy

- ▶ Każdego roku choruje na grypę do 10% dorosłych i do 30% dzieci
- ▶ Ponad 3 miliony osób w UE jest hospitalizowanych
- ▶ Ponad 170 tysięcy osób umiera co roku z powodu grypy w UE



# Szczepienie ochronne

Szczepienie jest najskuteczniejszą formą zapobiegania grypie.

Szczepionka przeciwgrypowa zawiera antygeny trzech szczepów wirusa grypy (dwa wirusa A oraz jeden wirusa B).

W Polsce stosowane są wyłącznie szczepionki

inaktywowane:

typu *split* i *sub-unit*.





## Zalecenia szczepień:

- osoby chorujące przewlekłe
- zdrowe dzieci w wieku od 6 miesiąca życia do 18 roku
- osoby w wieku powyżej 55 lat
- pracownicy ochrony zdrowia
- kobiety w ciąży i planujące ciążę
- osoby z obniżoną odpornością



# Szczepienia ochronne sezon grypowy 2017/2018

▶ Szczepionki trójwalentne :

**A/H1N1 + A/H3N2 + B/ VICTORIA LUB B/YAMAGATA**

▶ Szczepionki czterowalentne:

**A/H1N1 + A/H3N2 + B/ VICTORIA + B/ YAMAGATA**





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
Oddział Promocji Zdrowia

# 1 Października

# Ogólnopolski Dzień

# Profilaktyki Grypy



# Krażenie wirusa grypy w Europie

- ▶ W sezonie 2016/2017 dominował wirus typu **A(H3N2)**, w przeciwieństwie do sezonu 2015/2016, gdzie dominującym wirusem był typ **A(H1N1)pdm09**



# Dane epidemiologiczne Polska

- ▶ 2016/2017 odnotowano rekordową liczbę zachorowań na grypę i choroby grypopodobne. Zachorowało **3 793 770** osób (o 25% więcej od sezonu grypowego 2015/2016).
- ▶ Wzrosła również liczba osób hospitalizowanych (ciężki przebieg choroby) w sezonie 2016/2017 aż o **16%**.



## *Literatura:*

- <http://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/grypa/>
- Perspektywy szerszej ochrony przed grypą w sezonie 2017/2018 Zakład Medycyny Społecznej z Zdrowia Publicznego WUM dr hab. N. med. Aneta Nitsch-Osuch
- Profilaktyka i Leczenie Grypy. Wytyczne Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, Łódź 2006.
- Obalamy Mity Grypowe. Fakty i mity. Grypa i szczepienia przeciw grypie. Dr n. med. Ernest Kuchar Warszawa, 2014.
- Zakażenia wywołane przez RNA-wirusy Maria Olszyńska-Krowicka 14:258-265.
- <http://wsse.waw.pl/aktualnosci-i-komunikaty/komunikaty/grypa-677>
- <http://www.grypoodporni.pl>
- <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/grypa/szczepienia/>



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna  
w m. st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21,  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
tel. 22/311-80-07÷08;  
e-mail: [oswiatazdrowotna@pssewawa.pl](mailto:oswiatazdrowotna@pssewawa.pl)

Dziękuję za uwagę

Opracowanie: Katarzyna Pawłowska

Warszawa, 2017