

- Grypa to choroba wirusowa, przenoszona drogą kropelkową, w Polsce występująca głównie między październikiem a kwietniem. Najczęstsze objawy to:
 - wysoka gorączka
 - bóle głowy
 - bóle mięśni
 - osłabienie
 - suchy kaszel
 - ból gardła
- U małych dzieci grypa może powodować senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.
- Grypa to nie przeziębienie, nie próbuj jej „przechodzić”. **Zlekceważona może prowadzić do poważnych powikłań, zagrażających nawet życiu.**
- W przypadku zachorowania zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych. U małych dzieci bardzo ważne jest nawadnianie i obniżanie gorączki, która może doprowadzić do wystąpienia drgawek gorączkowych.
- W przypadku nasilenia objawów choroby, zwłaszcza wystąpienia duszności, **niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.**
- **Najskuteczniejszym środkiem zapobiegającym chorobie jest szczepienie przeciwko grypie.** Należy je powtarzać co roku. Do szczepienia kwalifikuje lekarz podstawowej opieki zdrowotnej.
- W okresie wzmożonych zachorowań na grypę unikaj dużych skupisk ludzkich, myj często ręce gorącą wodą i mydłem, chusteczki jednorazowe wyrzucaj po jednokrotnym użyciu, dbaj o dostateczną ilość snu i dietę bogatą w witaminy.
- Szczepić warto się również po to, żeby złagodzić skutki choroby.
- Ważne telefony:
 - 112 – ogólnopolski numer ratunkowy
 - 999 – Pogotowie Ratunkowe