

## Zaszczep się i bądź niezawodny!

W ostatnim sezonie w Polsce odnotowano ponad 2,7 miliona zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę<sup>1</sup>.

Grypa może doprowadzić do wielu powikłań zagrażających zdrowiu i życiu, szczególnie wśród pacjentów z grup ryzyka (dzieci, osób starszych, chorujących przewlekle)<sup>2</sup>. Z jej powodu w sezonie 2012/2013 zmarło 119 osób<sup>1</sup>.

Ale grypa to nie tylko kwestie medyczne, to również nieplanowane zmiany w naszym budżecie domowym (koszty leczenia) i w kalendarzu – odwołane spotkania, niezrealizowane zadania i projekty. Grypa może pokrzyżować wszystkie plany, a dyskomfort chorowania i konieczność nadrabiania zaległości może przyprawić o dodatkowy ból głowy.

Osoba zakażona (nawet bezobjawowo – 33% przypadków<sup>3</sup>) przez około 5 dni jest źródłem zakażenia dla swojej rodziny, znajomych czy kolegów z pracy<sup>3</sup>. Dlatego też, szczepienia przeciw grypie zalecane są nie tylko osobom z grup ryzyka, ale również osobom zdrowym<sup>2</sup>. Szczepienia, to wyraz troski zarówno o swój organizm, jak również o najbliższych.

Są sytuacje, na które nie mamy wpływu, ale grypie można zapobiec. Żadna inna metoda zapobiegania grypie nie jest tak skuteczna jak szczepienia<sup>2</sup>. W badaniach potwierdzono nawet 89% skuteczność w zapobieganiu zachorowaniom wśród zdrowych dorosłych<sup>4</sup>.

Opracowano na podstawie:

<sup>1</sup> Dane epidemiologiczne NIZP-PZH, dostępne na stronie [www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl).

<sup>2</sup> Prevention and Control of Influenza with Vaccines. Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2010. MMWR 2010; 59 (RR-8):1-64.

<sup>3</sup> Carrat F, Vergu E, et al., Am J Epidemiol 2008; 167:775-785.

<sup>4</sup> Merlin M and Buisson Y., Bulletin Epidemiologique Hebdomadaire, 1990; 41:175-6.

# GRYPO ODPORNI

**zawsze NIEZAWODNI!**

DOŁĄCZ DO GRYPOODPORNYCH  
Zaszczep się i bądź niezawodny!

Zarejestruj się na stronie  
[www.grypodporni.pl](http://www.grypodporni.pl)



OGÓLNOPOLSKI  
PROGRAM  
ZWALCZANIA  
GRYPY

Patron honorowy



Ministerstwo  
Zdrowia


Organizatorzy



# GRYPO ODPORNI

**zawsze NIEZAWODNI!**

IOZ/GO/UR/107/13



JESTEM NOWOCZESNĄ KOBIETĄ.  
DOM, DZIECI, PRZYJACIÓŁKI, FITNESS, JOGA...  
SZKODA ŻYCIA I PIENIĘDZY NA CHOROWANIE.  
TO JA W DOMU ODPOWIADAM ZA SZCZEPIONIA.  
DLATEGO JESTEŚMY GRYPOODPORNII!

JESTEM PRZEDSIĘBIORCĄ, PRACODAWCĄ I TATĄ.  
GRYPA TO DLA MNIE NIEPOTRZEBNE ZAMIESZANIE  
I KOSZTY. NIE MOGĘ POZWOLIĆ NAWET  
NA CHWILĘ PRZESTOJU. SZCZĘPIĘ SIĘ I ZACHĘCAM  
DO TEGO MOICH PRACOWNIKÓW.  
JESTEŚMY GRYPOODPORNII!

ZGADNIJ, ILE MAM LAT?  
NA PEWNO WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ!  
NIE LUBIĘ DOKTORÓW I PRZYCHODNI...  
NIE MAM CZASU I OCHOTY NA CHOROWANIE.  
CHCĘ BYĆ DYSPOZYCYJNY I NIEZAWODNY.  
DLATEGO JESTEM GRYPOODPORNII!

GRYPA? BŁE! KTO LUBI CHOROWAĆ?  
W ZIMIE TO ŁYŻWY, NARTY I SANKI,  
A NIE PRZYMUSOWE LEŻAKOWANIE.  
CHORUJĄ CIENIASY! MAŁE UKŁUCIE I PO BÓLU.  
WŁAŚCIWIE JUŻ DO TEGO PRZYWYKLIŚMY.  
JESTEŚMY RODZINĄ GRYPOODPORNICH!

WIEKOWA I SERCOWA ZE MNIE KOBIETKA,  
WIĘC MUSZĘ DBAĆ NIE TYLKO O WNUKI,  
ALE I O MOJE ZDROWIE. POWIKŁANIA TO  
POWAŻNA SPRAWA, DLATEGO CO ROKU  
SZCZĘPIĘ SIĘ PRZECIW GRYPIE...  
I JESTEM GRYPOODPORNIA!

# GRYP ODPORNII

zawsze  
**NIEZAWODNII!**

Jest wiele powodów, dla których  
warto zapobiec grypie... Jaki jest Twój?