



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl.  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

# OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ PROFILAKTYKI GRYPY

1 PAŹDZIERNIKA

Warszawa, 2024



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)



Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) każdego roku na świecie na grypę choruje ok. 5 -10% osób dorosłych i 20-30% dzieci. W ciągu roku rejestruje się 3 - 5 mln ostrych przypadków choroby, a **umiera 250 000 -500 000 osób.**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

Sezon grypowy trwa od **września do kwietnia**. Szczyt zachorowań  
przypada od **stycznia do marca**.

W jednym sezonie można chorować więcej niż raz!  
Co roku w Polsce rejestruje się nawet do kilku milionów  
zachorowań na grypę!



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

# GRYPA



WYSOKO ZARAŻLIWA CHOROBA  
WIRUSOWA. OKRES WYLĘGANIA  
WYNOŚI 1-4 DNI (ŚREDNIO 1-2 DNI).



OBJAWY (POJAWIAJĄ SIĘ NAGLE)

- kaszel
- ból gardła
- katar
- wysoka gorączka powyżej 38°C
- dreszcze
- ból/szttywność mięśni
- ból głowy
- ból w klatce piersiowej
- złe samopoczucie
- brak łaknienia
- nudności
- wymioty



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

U OSÓB POWYŻEJ 65 ROKU ŻYCIA OBJAWY  
CZĘSTO NIE POJAWIAJĄ SIĘ TAK NAGLE JAK  
U OSÓB MŁODSZYCH.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

# DROGI ZAKAŻENIA WIRUSEM GRYPY:

**droga kropelkowa:**  
kaszel, wydmuchiwanie  
nosa, mówienie. W  
jednej kropelce może  
znaleźć się nawet **1 mln**  
**wirionów\***

**kontakt bezpośredni**

**pośrednio, przez kontakt  
ze skażoną  
powierzchnią\*\***

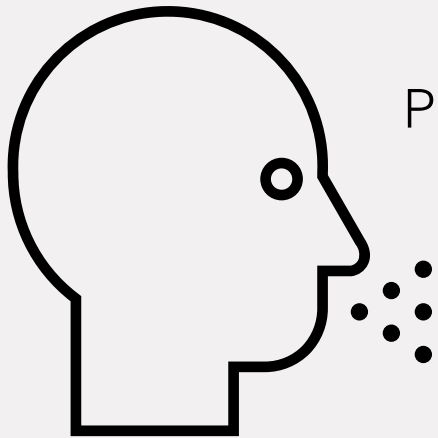
\* *Cząstki wirusa grypy*

\*\* *Wirus grypy może przetrwać do 2 dni na powierzchni!*

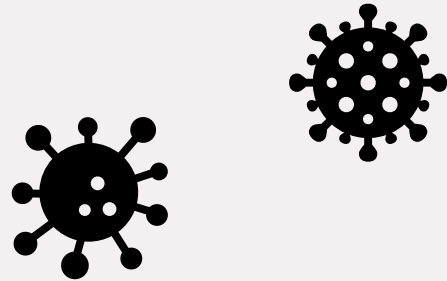


Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

# PRZEZIĘBIENIE



Przeziębienie jest wywoływane przez ponad 200 typów wirusów.  
Najczęściej są to Rhinowirusy (rynowirusy).



# GRYPA, PRZEZIĘBIENIE CZY COVID-19?

OBJAWY	GRYPA	COVID-19	PRZEZIĘBIENIE
Temperatura ciała	wysoka gorączka	wysoka gorączka	stan podgorączkowy
Kaszel	suchy, męczący	suchy, duszący	mokry
Katar	rzadko	umiarkowanie	bardzo często
Kichanie	brak	rzadko	bardzo często
Ból głowy	bardzo często	często	rzadko, bóle zatok
Ból mięśni	bardzo często	często	rzadko
Ból gardła	rzadko	rzadko	bardzo często
Duszności	brak	bardzo często	brak
Zaburzenia węchu i smaku	rzadko	bardzo często	rzadko
Powikłania	występują	występują	rzadko





OBJAWY	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
 <b>początek</b>	objawy pojawiają się <b>nagle</b> (czasem w ciągu zaledwie kilku godzin)	<b>stopniowo nasilające się</b> objawy
 <b>gorączka</b>	<b>temperatura ponad 38 °C</b> , dreszcze	<b>rzadziej gorączka lub stan podgorączkowy</b> , najczęściej poniżej 38°C
 <b>najczęstsze bóle</b>	<b>ból mięśni i/lub głowy, złe samopoczucie</b>	ból gardła i oczu
 <b>katar</b>	<b>rzadki</b> , zmniejszenie drożności nosa	<b>częsty objaw</b> , kichanie, zatkany nos
 <b>kaszel</b>	<b>suchy, męczący</b> , ból w klatce piersiowej oraz duszności	<b>występuje, chrypa</b>
 <b>bóle mięśni</b>	<b>bardzo intensywne</b> , dreszcze	nie występują lub są <b>mniej nasilone</b>
 <b>układ pokarmowy</b>	<b>u dzieci</b> bardzo często występują objawy żołądkowo-jelitowe ( <b>głównie nudności i wymioty</b> )	utrata apetytu
 <b>powikłania</b>	<b>wielonarządowe</b> (np. zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność oddechowa)	<b>rzadko</b> , ew. wtórne zakażenia bakteryjne





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)



## Refundacja szczepionek przeciw grypie w sezonie 2024/2025

Wskazanie refundacyjne	Influvac Tetra (we wstrzyknięciu)	Vaxigrip Tetra (we wstrzyknięciu)	Poziom refundacji
Dzieci 6 m.ż. - 18 r.ż.	+	+	bezpłatne
Kobiety w ciąży	+	+	bezpłatne
Osoby w wieku 18 - 64 lata wszyscy	+	+	50%
Osoby w wieku 65 +	+	+	bezpłatne



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

## Szczepionki przeciw grypie (podawane we wstrzyknięciu) są **bezpłatne**:

– dla dzieci i młodzieży do ukończenia 18 lat. Dostępne szczepionki:

*Influvac Tetra, Vaxigrip Tetra,*

– dla dorosłych w wieku 65+ lat. Dostępne szczepionki:

*Influvac Tetra, Vaxigrip Tetra,*

– dla kobiet w ciąży. Dostępne szczepionki:

*Influvac Tetra, Vaxigrip Tetra,*

## Szczepionki przeciw grypie w ramach 50% refundacji dostępne są:

– dorosłym w wieku 18-64 lata. Dostępne są szczepionki przeciw grypie: *Influvac Tetra, Vaxigrip Tetra.*



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

# SKŁAD SZCZEPIONEK PRZECIWIW GRYPIE W SEZONIE 2024/2025:

Każdego roku dostępne są szczepionki przeciw grypie o zaktualizowanym składzie, ponieważ **wirus grypy charakteryzuje się wysoką zmiennością.**

A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09

A/Darwin/9/2021 (H3N2)

B/Austria/1359417/2021

B/Phuket/3073/2013



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

## Kiedy się zaszczepić?

*Szczepienia przeciw grypie można realizować w czasie trwania całego sezonu grypowego. Należy pamiętać, że czas potrzebny na wykształcenie odporności to ok. 2-3 tygodnie.*



Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

szczepienia  info

## Jak prowadzone są szczepienia przeciw grypie w sezonie 2024/2025?



- Szczepionki będą dostępne **w ramach refundacji:**
  - **bezpłatnie osobom w wieku 65+, dla dzieci w wieku 6 miesięcy-18 lat oraz kobietom w ciąży,**
  - **z 50% refundacją** wszystkim dorosłym w wieku 18-64 lat,
  - niektóre samorządy będą realizowały **bezpłatne programy szczepień seniorów.**
- Szczepienia będą wykonywane **w podmiotach leczniczych** (szczepienia dzieci i dorosłych) **i ogólnodostępnych aptekach** (szczepienia dorosłych).
- Badanie kwalifikacyjne przed szczepieniem osoby dorosłej może przeprowadzić: **lekarz, felczer, lekarz dentysta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny oraz farmaceuta.**
- Badanie kwalifikacyjne **przed szczepieniem dziecka prowadzi: lekarz.**
- **W każdej sytuacji przed wykonaniem szczepienia potrzebna jest recepta.**
- Wykonanie szczepienia będzie odnotowane **w elektronicznej Karcie Szczepień.**

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/grypa/?strona=9#jak-refundowane-sa-szczepionki-przeciw-grypie-w-sezonie-2024/2025>



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

# „GRYPA 65+”

WARSZAWSKI PROGRAM SZCZEPIEŃ  
PRZECIWKO GRYPIE SEZONOWEJ POPULACJI  
OSÓB W WIEKU 65 LAT I WIĘCEJ.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)



Grupy ryzyka





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

# POWIKŁANIA GRYPY



zapalenie oskrzeli lub  
zapalenie płuc



zapalenie zatok



zapalenie ucha  
środkowego



niewydolność  
krążenia



zapalenie opon  
mózgowo-  
rdzeniowych i mózgu



**ZASZCZEP SIĘ**  
JUŻ DZIŚ

# Szczepienia przeciw grypie

OSOBY POWYŻSZEJ 65 ROKU ŻYCIA JAKO GRUPA RYZYKA



1

dużo przypadków  
zachorowań ze względu  
na spadek odporności  
z wiekiem

2

u 1/3 pacjentów w tej grupie  
wiekowej dochodzi do trwałych  
niepełnosprawności

3

nawet 80 % zgonów  
z powodu grypy dotyczy  
osób w wieku 65+



ZASZCZEP SIĘ  
JUŻ DZIŚ

# Szczepienia przeciw grypie

OSOBY Z CHOROBYMI PRZEWKLEKŁYMI



1

osoby z chorobami układu sercowo-  
naczyniowego są narażone  
3- krotnie bardziej na wystąpienie  
zawału mięśnia sercowego  
z powodu grypy

2

osoba z cukrzycą 6-krotnie  
częściej wymaga hospitalizacji  
z powodu grypy w porównaniu  
z osobą zdrową

3

cukrzyca 3-krotnie  
zwiększa ryzyko zgonu  
z powodu grypy

NIE CZĘKAJ



ZASZCZEP SIĘ  
JUŻ DZIŚ

# Szczepienia przeciw grypie

KOBIETY W CIĄŻY I PLANUJĄCE CIĄŻĘ



1

Okolo 30% ciężarnych  
chorych na grypę  
wymaga hospitalizacji

2

prawie 10% hospitalizowanych  
z powodu grypy kobiet w ciąży  
wymaga leczenia na  
oddziałach intensywnej opieki  
medycznej

3

grypa może być przyczyną  
ciężkich powikłań u płodu  
i ciężarnej

NIE CZĘKAJ



ZASZCZEP SIĘ  
JUŻ DZIŚ

# Szczepienia przeciw grypie

DZIECI POWYŻEJ 6 MIESIĄCA ŻYCIA



1

Według WHO nawet 30 %  
dzieci choruje w każdym  
sezonie na gripę

2

niemowlęta tak samo jak  
przewlekle chore osoby starsze  
wymagają hospitalizacji  
z powody grypy

3

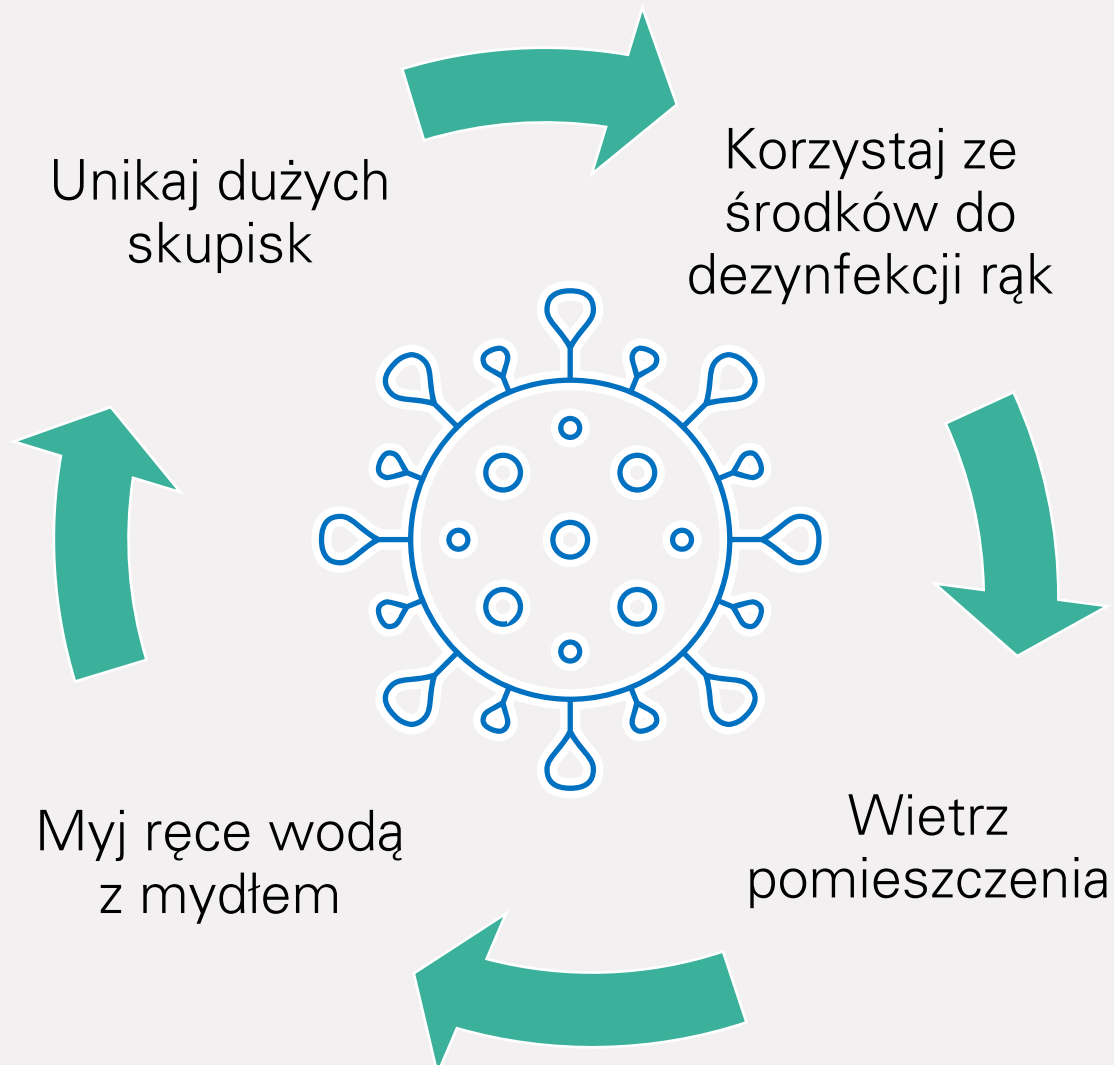
okres zakaźności u dziecka  
jest 2-krotnie dłuższy niż  
u osoby dorosłej

NIE CZEKAJ



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

# SEZON GRYPOWY:





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00; e-mail:  
[kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
Tel: 22 311-80 07-09; e-mail: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl)

Dziękuję za uwagę

*Katarzyna Pawłowska*