

19 stycznia 2026

Informacja dotycząca aktualnej sytuacji w zakresie infekcji sezonowych



Grypa a przeziębienie

Grypa to ostra choroba zakaźna wywoływana przez wirus grypy, który atakuje głównie płuca i oskrzela

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

Główny Inspektorat Sanitarny



Szanowni Państwo,

W związku ze utrzymującym się wzrostem zachorowań na grypę, w tym u dzieci do lat 14, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Przemyślu przedstawia poniżej podstawowe zasady higieny przy zapobieganiu rozprzestrzeniania się wirusów.

Zalecenia dla ogółu społeczeństwa, w tym w miejscach zbiorowego przebywania dzieci i młodzieży:

- zakrywanie nosa i ust chusteczką jednorazową w czasie kaszlu i kichania lub kichać i kaszleć w zgięcie łokciowe, wówczas dłonie nie zostaną skażone wirusem i nie przeniesie się na inne osoby,
- zwiększenie higieny rąk – jak najczęściej myć ręce wodą z mydłem,
- unikanie niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- zachowywanie dystansu społecznego (ok. 1,5 m).

W przypadku podejrzenia lub rozpoznania grypy, wystąpienia objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła lub duszność należy zgłosić się do lekarza. Zaleca się pozostanie w domu do czasu ustąpienia objawów.

W sezonie epidemicznym ważne jest zachowanie szczególnej ostrożności oraz bezwzględne przestrzeganie higieny rąk, higieny kaszlu, unikanie kontaktu z osobami zakażonymi oraz częste i dokładne wietrzenie pomieszczeń. Niezwykle ważne jest również unieszkodliwienie źródła zakażenia – izolacja chorych (reżim domowy i ograniczenie kontaktów).

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Przemyślu przesyła w załączeniu materiały edukacyjno-informacyjne dotyczące grypy i zwraca się z uprzejmą prośbą o ich rozpowszechnienie wraz z niniejszym pismem do podległych placówek oświatowych (szkół, przedszkoli, żłobków) celem ich dalszego przekazania do rodziców i opiekunów dzieci poprzez dziennik elektroniczny.



Grypa a przeziębienie

Grypa to ostra choroba zakaźna wywoływana przez wirus grypy, który atakuje głównie płuca i oskrzela

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

