

# ty kontra grypa

## Czy wiesz?

**Każdego roku** miliony ludzi choruje na grypę. Grypa łatwo się rozprzestrzenia i może mieć ciężki przebieg! Zapoznaj się z poniższymi wskazówkami, aby wiedzieć, jak się chronić.

### Jak walczyć z gripą



#### Zaszczep się

Coroczne szczepienia są zalecane dla wszystkich ludzi powyżej 6. miesiąca życia



#### Przyjmuj leki antywirusowe

(jeśli Twój lekarz wyraził na to zgodę)



#### Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się grypy

- Zakrywaj usta podczas kaszlu i kichania lub noś maseczkę
- Często myj ręce wodą i mydłem
- Dezynfekuj przedmioty, które mogą być zanieczyszczone
- Jeśli stwierdzisz u siebie objawy choroby, zostań w domu
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

### Fakty na temat szczepienia przeciwko grypie

- ✓ **Szczepienie nie sprawi, że zachorujesz na grypę**
- ✓ **Szczepionka jest bezpieczna dla małych dzieci i kobiet.** Jest zalecana dla wszystkich powyżej 6. miesiąca życia
- ✓ **Antybiotyki nie leczą grypy**
- ✓ **Antybiotyki jedynie zabijają bakterie.** Grypę powoduje wirus
- ✓ **Szczepionkę należy przyjmować co roku.** Dzięki temu zmniejszasz ryzyko zachorowania na grypę
- ✓ **Grypa może mieć ciężki przebieg.** Jest szczególnie niebezpieczna dla młodszych dzieci, osób starszych oraz osób cierpiących na inne problemy ze zdrowiem

### Kiedy należy zaszczepić się na grypę?



**Szczytowy okres zachorowań na grypę trwa od stycznia do marca.** Czasami wydłuża się do maja. Centra kontroli i prewencji chorób (CDC) zalecają szczepienia każdej jesieni/zimy.

### Potrzebujesz pomocy w umówieniu wizyty i swojego lekarza?

Zadzwoń do działu obsługi klienta Meridian Medicaid Plan pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**), od poniedziałku do piątku, od 8.00 do 17.00



Meridian działa zgodnie z obowiązującymi federalnymi przepisami w sprawie praw obywatelskich i nie dyskryminuje nikogo ze względu na rasę, kolor skóry, pochodzenie narodowe, wiek, niepełnosprawność czy płeć.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).