

PROFILAKTYKA JESIENNA

Twój Zdrowotny Niezbędnik

Jesienią lubimy chodzić na grzyby, piec ciasto marchewkowe, a długimi wieczorami czytać ulubioną książkę. Niektórzy z nas planują w tym czasie halloweenowe przebrania, inni po prostu przygotowują się do Uroczystości Wszystkich Świętych. Szczególnie listopad jest czasem refleksji i zadumy. Powinniśmy znaleźć czas, by pomyśleć też o sobie.

W jaki sposób możemy się o siebie zatroszczyć?

- ✓ Dbając o odpowiednią jakość i długość snu.
- ✓ Przygotowując smaczne i zdrowe posiłki.
- ✓ Znajdując czas na odpoczynek i regenerację.
- ✓ Spędzając czas na łonie natury.
- ✓ Wybierając ulubioną aktywność fizyczną.

Jeśli wprowadzimy powyższe wskazówki w życie i do tego zachowamy je na dłużej, zadamy o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Bowiem zdrowie można wspierać na różne sposoby. Dobrym nawykiem w kierunku dbania o zdrowie będzie również regularne wykonywanie badań profilaktycznych, a także - zgodnie z ogólnopolskimi zaleceniami lekarzy - wykonywanie szczepień ochronnych.

Jakie szczepienia warto wykonać tej jesieni?

- I. **Szczepienia przeciwko pneumokokom** - zapraszamy osoby powyżej 50 roku życia z województwa mazowieckiego do skorzystania z programu polityki zdrowotnej w zakresie **BEZPŁATNYCH** szczepień przeciwko pneumokokom.



Dlaczego warto?

Szczepienia przeciwko pneumokokom są niewątpliwie skuteczną metodą zapobiegania chorobom o ciężkim przebiegu. Śmiertelność w inwazyjnej chorobie pneumokokowej jest wysoka i może przekraczać we wstrząsie septycznym 50%. Obserwuje się także wiele powikłań po chorobie, takich jak niedosłuch i głuchota, objawy neurologiczne, trudności w koncentracji. Zakażenia umiejscowione mogą również prowadzić do zapalenia ucha środkowego, zapalenia wyrostka sutkowatego i zakażeń w obrębie ośrodkowego układu nerwowego. Pneumokoki są odpowiedzialne za najwyższą śmiertelność w grupie zakażeń bakteryjnych. Szczepienia chronią przed zakażeniami wywołanymi przez lekooporne szczepy pneumokoków.

Więcej o programie przeczytacie na naszej stronie:

- ➔ <https://www.zoztargowek.waw.pl/?go=pneumo50up>
- ➔ <https://www.zoztargowek.waw.pl/?go=pneumo>

II. Szczepienia przeciwko grypie - Zapraszamy osoby powyżej 65 roku życia do skorzystania z naszego programu **profilaktyki przeciwko grypie**. **Szczepienia również są BEZPŁATNE!**

Warunki uczestnictwa w programie:

- wiek 65 lat lub więcej,
- zameldowanie na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy lub złożenie deklaracji podatkowej PIT za rok 2021 w urzędzie skarbowym w Warszawie.

Dodatkowo, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia, do bezpłatnych szczepień uprawnione są kobiety w ciąży i osoby powyżej 75 r.ż. Z refundowanych szczepień (odpłatność 50%) skorzystać mogą dzieci po ukończeniu 6 miesiąca życia a przed ukończeniem 18 lat, osoby powyżej 65 roku życia i osoby w wieku 18 – 65 w przypadku dodatkowych chorób. Dodatkowo, możliwe jest wykonanie szczepienia komercyjnie. Cena realizacji szczepienia to 52,00 zł (obejmuje kwalifikację, szczepionkę i szczepienie).



Dlaczego warto?

Zadaniem szczepionki jest wzmocnienie odporności na zakażenie wirusem grypy, a tym samym niedopuszczenie do jej powikłań. Preparat stymuluje produkcję przeciwciał, które pomagają zwalczyć zakażenie grypą. Nie ma żadnych leków, które wzmocniłyby organizm, zabezpieczając go przed ryzykiem zachorowania na chorobę ani przed jej powikłaniami. Zgodnie z zaleceniami WHO, szczepienia są jedyną skuteczną i zarazem najtańszą metodą chroniącą nas przed zachorowaniem. Szczepienia poleca się osobom powyżej 50. roku życia, cierpiącym na choroby przewlekłe (takie jak cukrzyca, niewydolność nerek, choroby wątroby, wady serca, niewydolność układu krążeniowego), osobom z obniżoną odpornością, dzieciom i kobietom w drugim lub trzecim trymestrze ciąży. Nie jest możliwe, aby obecnie produkowane i dostępne szczepionki przeciwko grypie spowodowały zachorowanie na nią. Szczepionka chroni nas przed samą chorobą, a w konsekwencji przed jej niebezpiecznymi powikłaniami. Decyzję o szczepieniu najlepiej podjąć między końcem sierpnia a początkiem listopada, zanim na dobre rozpocznie się sezon zachorowań.

Więcej o programie przeczytacie na naszej stronie:

- ➔ https://www.zoztargowek.waw.pl/?go=prof_grypa
- ➔ https://www.zoztargowek.waw.pl/?go=info_szczepienia09

III. Szczepienia przeciwko COVID-19 - zapraszamy wszystkich naszych Pacjentów na szczepienie przypominające przeciw COVID-19. Szczepimy preparatem Pfizer o zaktualizowanym składzie dla wariantu Omikron1. Szczepionki zostały zaktualizowane w celu zwiększenia ochrony przed nowymi wariantami wirusa. Wszystkie szczepienia są **BEZPŁATNE**.

Prowadzimy zapisy w rejestracjach danych przychodni, telefoniczne za pośrednictwem Centrum Obsługi Pacjenta 22 518 26 66, infolinii 989 oraz poprzez Indywidualne Konto Pacjenta.



Dlaczego warto?

Z bardzo dużym prawdopodobieństwem szczepienie uchroni przed zakażeniem COVID-19. Szczepionki są badane przez najlepszych naukowców z całej UE. Ich dopuszczenie do użytku jest zależne od decyzji Europejskiej Agencji Leków. Szczepiąc się, przyczyniamy się do szybszego znoszenia ograniczeń i powrotu do normalnego życia. Szczepienie pozwala również zyskać wewnętrzny spokój, wynikający z bezpieczeństwa własnego i najbliższych. Im więcej będzie zaszczepionych osób, tym szybciej osiągniemy odporność populacyjną, a szczepionki na koronawirusa są dobrowolne, bezpłatne i skuteczne.

Więcej o programie przeczytacie na naszej stronie:

➔ <https://www.zoztargowek.waw.pl/?go=koronawirus#roz14>

Podsumowanie

Szczepionki chronią przed powikłaniami z powodu chorób zakaźnych, działają szybko i są jednym z największych osiągnięć cywilizacyjnych. Dane epidemiologiczne są jednoznaczne – warto się zaszczepić, żeby uniknąć groźnej choroby zakaźnej i związanych z nią powikłań, które mogą doprowadzić nawet do zgonu. Szczepionki ratują życie i pozwalają na oszczędności, większość szczepień jest efektywna kosztowo. Szczepiąc się, wydamy również mniej na leczenie farmakologiczne i szpitalne. Żadna szczepionka nie ma 100% skuteczności i nie jest skuteczna u wszystkich zaszczepionych. Jednak odsetek osób uodpornionych drogą szczepień bywa dostatecznie duży, żeby szczepienia chroniły przeważającą większość osób zaszczepionych i w stosunku do tej większości dobrze spełniały swe zadanie. Według badań, co minutę szczepionki ratują życie 5 osobom. Szczepienia są jednym z najważniejszych wynalazków w medycynie. Pomagają ludziom pozostać zdrowymi.



Źródła:

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/pneumokoki/?strona=2#jak-powazne-moga-byc-objawy-zakazenia-pneumokokami>

<https://neurologia-praktyczna.pl/a2655/Szczepienia-przeciw-grypie-----pomocne-czy-niepotrzebne-.html>

<https://www.gov.pl/web/szczepimysie/dlaczego-warto-sie-zaszczepic-przeciwko-covid-19>

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/wszystko-o-szczepieniach/plusy-i-minusy-szczepionek/?strona=3#dlaczego-osoby-zaszczepione-choruja-->