Jesień bez infekcji



Jesień i zima to czas, gdy liczba zachorowań na infekcje dróg oddechowych wyraźnie rośnie. Grypa, COVID-19, RSV, krztusiec czy choroby wywoływane przez pneumokoki pojawiają się znacznie częściej niż w pozostałych porach roku. Przybliżymy Ci, krok po kroku jak przygotować się do sezonu jesienno-zimowego. Dowiesz się, dlaczego profilaktyka ma znaczenie, jak budować odporność oraz które szczepienia są rekomendowane osobom starszym. Wszystko po to, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i uniknąć poważnych powikłań.

Dlaczego częściej chorujemy w sezonie jesienno-zimowym

To, że jesienią i zimą chorujemy częściej niż latem ma wiele przyczyn – zarówno środowiskowych, jak i społecznych. W chłodniejszych miesiącach więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, rzadziej otwieramy okna, co sprzyja transmisji wirusów i bakterii drogą kropelkową i powietrzną. Dodatkowo, niższa wilgotność powietrza prowadzi do wysuszenia błon śluzowych nosa i gardła, osłabiając naturalną barierę ochronną organizmu. W tym czasie aktywność sezonowych patogenów, takich jak wirusy grypy, RSV, koronawirusa SARS-CoV-2 znacząco wzrasta.

Co możesz zrobić, by zmniejszyć transmisję patogenów:

- Przestrzegaj zasad higieny – myj ręce wodą z mydłem, szczególnie po powrocie do domu i przed jedzeniem.
- Podczas kaszlu i kichania zasłaniaj nos i usta chusteczką – to ogranicza rozprzestrzenianie się drobnoustrojów.
- Regularnie wietrz pomieszczenia – świeże powietrze zmniejsza ryzyko transmisji wirusów.
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi – to ważny element profilaktyki infekcji.
- Jeśli wokół inne osoby kaszlą albo Ty masz objawy infekcji i idziesz np. do lekarza czy apteki, załóż maseczkę.

Co możesz zrobić, by wspierać odporność

- Zacznij od najprostszych działań:
- Zadbaj o sen i regenerację – niedobór snu osłabia układ odpornościowy.
- Jedz zdrowo – warzywa, owoce, kiszonki, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze wspierają mikrobiotę jelitową i odporność.
- Ruszaj się regularnie – codzienna aktywność fizyczna wzmacnia układ odporności.
- Unikaj stresu, stosuj techniki relaksacyjne, kontakt z naturą.
- Utrzymuj kontakty z bliskimi – dobre relacje z otoczeniem pomagają utrzymać pozytywne nastawienie do życia.

- Nawadniaj się – regularne nawadnianie wspiera naturalne nawilżenie błon śluzowych dróg oddechowych, a więc naturalną barierę ochronną.

Zdrowa złota jesień zaczyna się od profilaktyki
Codzienne nawyki to początek. Szczepienia dają podstawową ochronę
Szczepienia to najskuteczniejszy sposób ochrony przed ciężkimi chorobami infekcyjnymi lub ich powikłaniami. Chronią nie tylko osoby zaszczepione, ale także ich bliskich – dzieci, partnerów, współpracowników. Dzięki szczepieniom możemy ograniczyć liczbę zwolnień lekarskich i powikłań zdrowotnych, wymagających nierzadko hospitalizacji.

Dlaczego szczepienia są tak ważne dla seniorów
Seniorzy stanowią jedną z najważniejszych grup społecznych, jeśli chodzi o profilaktykę zdrowotną. Wraz z wiekiem naturalne mechanizmy obronne organizmu słabną – układ odpornościowy staje się mniej efektywny, co sprawia, że wiele chorób zakaźnych, które dla młodszych osób mogą być jedynie nieprzyjemnym epizodem, dla seniorów stanowi realne zagrożenie.
Osoby starsze są bardziej narażone na infekcje i ich powikłania. Szczepienia nie tylko zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu choroby, ale także pomagają w uniknięciu groźnych dla życia powikłań. Ryzyko zgonu w przebiegu choroby, której można zapobiegać drogą szczepień u osób starszych jest 100-krotnie wyższe niż u dzieci.
Seniorzy są grupą częściej hospitalizowaną z powodu infekcji sezonowych, a ich pobyty w szpitalu są zazwyczaj dłuższe niż osób młodszych. Warto pamiętać, że dłuższy pobyt w szpitalu może obniżać jakość życia, nawet po powrocie do domu. Po wyleczeniu infekcji, osoby starsze mogą nigdy w pełni nie odzyskać zdrowia i sprawności sprzed zachorowania. Ze względu na utrzymujący się przewlekły stan zapalny i zwiększone ryzyko powstania zakrzepów krwi w związku z takimi infekcjami jak grypa czy COVID-19, nawet przez wiele miesięcy po zachorowaniu może istnieć zwiększone ryzyko wystąpienia problemów sercowo-naczyniowych, w tym zawału serca lub udaru mózgu.
W Polsce dostępne są zarówno darmowe, jak i częściowo refundowane szczepienia dla seniorów, które mogą znacząco poprawić ich komfort życia i bezpieczeństwo zdrowotne.

Kto powinien się zaszczepić?

Jakie znaczenie mają choroby przewlekłe
Seniorzy często cierpią na choroby przewlekłe, takie jak:

- cukrzyca,
- nadciśnienie tętnicze,
- choroby serca,
- przewlekłe choroby płuc
- choroby autoimmunologiczne.

Te schorzenia dodatkowo zwiększają ryzyko wystąpienia infekcji, ich ciężkiego przebiegu czy wydłużenie trwania choroby. Warto także pamiętać, że szczepienia zmniejszają ryzyko zaostrzeń przebiegu chorób przewlekłych.

Szczepienia, o których warto pamiętać
Jeszcze przed sezonem jesienno-zimowym zaleca się, aby seniorzy skorzystali w szczególności ze szczepień przeciwko:

- grypie,
- COVID-19,
- RSV,
- zakażeniom pneumokokowym,
- krztuścowi.

Niektóre z nich są bezpłatne lub częściowo refundowane.

Gdzie można się zaszczepić

Szczepienia ochronne, w tym refundowane dla określonych grup, można wykonać w:

w publicznych i niepublicznych punktach szczepień (m.in. przychodnie POZ, AOS) aptekach, które podpisały umowę z NFZ. Szczepienia są wykonywane przez farmaceutów, a dostępność punktów szczepień można sprawdzić na stronie pacjent.gov.pl. Szczepienia w aptekach są wykonywane tylko osobom dorosłym. Szczepienie w aptece to świadczenie zdrowotne realizowane w kontrolowanych warunkach.

Oto etapy tej prostej procedury:

Wybór apteki.

Wywiad zdrowotny i wypełnienie przez pacjenta kwestionariusza.

Wystawienie recepty przez farmaceutę, jeśli szczepionka tego wymaga (również, jeśli jest refundowana).

Podanie szczepionki przez uprawnionego farmaceutę w odpowiednio przygotowanym do tego miejscu.

Obserwacja pacjenta ok. 15 minut po szczepieniu.

To rozwiązanie stworzone z myślą o dorosłych pacjentach, którzy cenią sobie dostępność, oszczędność czasu i bezpieczeństwo. Dla seniorów to także krótszy dystans do pokonania, mniej barier architektonicznych, a także mniejsze ryzyko ekspozycji na czynniki zakaźne.

Szczepienia? To podstawowy standard dbania o zdrowie

W Polsce coraz więcej osób podejmuje świadome decyzje zdrowotne. Zadbaj o zdrowie swoje i swoich bliskich – wybierz szczepienia i zdrowy styl życia. To bezpieczne, skuteczne i dostępne. W sezonie 2025/2026 odnotowano wzrost liczby zaszczepionych osób w wieku 60+ przeciw grypie i COVID-19, a po wprowadzeniu refundacji znacząco zwiększyła się również liczba szczepień przeciw RSV i półpaścowi. Tendencje te wskazują na rosnącą świadomość zdrowotną osób starszych oraz znaczenie działań edukacyjnych prowadzonych przez instytucje zdrowia publicznego.

Podsumowanie epidemiologiczne sezonu 2025/2026

Grypa

W sezonie 2025/2026 odnotowano znaczny wzrost wyszczepialności – liczba wykonanych szczepień przeciwko grypie wzrosła o niemal pół miliona, co daje wynik aż o 27% wyższy w stosunku do ubiegłego sezonu. Z danych Min. Zdrowia i GIS wynika, że w sezonie 2025/2026 zgłoszono ok. milion zachorowań na grypę, a maksymalna tygodniowa liczba przypadków sięgała ponad 150 tysięcy. Rzeczywiste wskaźniki zachorowań są znacznie wyższe, ze względu na niepełne raportowanie przez podmioty lecznicze zdarzeń medycznych.

Krztusiec

Sytuacja epidemiologiczna dotycząca krztuśca ulega dynamicznym zmianom. W 2024 r. odnotowano rekordową liczbę zachorowań - 32656 przypadków w 2024 r. w 2025 r. liczba przypadków wynosi 11323. Liczba osób zaszczepionych przeciw krztuścowi w wieku 19-85+ wzrosła 137 tys. z 2024 r. do 236 tys. w 2025 r.

Pneumokoki

W 2024 roku odnotowano ponad 20% więcej przypadków niż rok wcześniej, w 2024 r. - 3503, natomiast w 2025 r. – 3399. Największym problemem klinicznym są zakażenia wywoływane przez pneumokoki serotypu 19A, które często wykazują oporność na podstawowe antybiotyki.

RSV

Również statystyki dotyczące infekcji RSV zmieniają się dynamicznie - porównując pierwsze 14 tygodni poszczególnych lat: 2024: 63 111, 2025: 141 553, 2026 102 164. poprawie. Liczba zaszczepionych przeciw RSV ogółem w sezonie 2024/2025 wyniosła 71 897, a w sezonie 2025/ 2026 już 624 255, co wynika ze wzrostu zainteresowania szczepionką, a przede wszystkim jej większą dostępnością dzięki refundacji w grupach szczególnego ryzyka. Tendencje te świadczą o rosnącej świadomości zdrowotnej oraz roli edukacji zdrowotnej.

Źródło: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Pruszkowie, gov.pl.

Materiał „Jesień bez infekcji 2026” został opracowany i opublikowany przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Pruszkowie. Gmina Raszyn udostępnia materiał w celach informacyjnych i edukacyjnych.

Oryginalna publikacja:
https://www.gov.pl/web/psse-pruszkow/jesien-bez-infekcji3

- Udostępnij
- Tweet
- Drukuj
- PDF

wszystkie aktualności