

Jesień i zima oznaczają wzrost liczby zakażeń dróg oddechowych. Grypa, COVID-19, RSV, krztusiec czy choroby wywołane przez pneumokoki mogą być szczególnie niebezpieczne dla seniorów i osób z chorobami przewlekłymi. Przed rozpoczęciem sezonu infekcyjnego warto więc zadbać nie tylko o codzienne nawyki wspierające organizm, ale także sprawdzić zalecane szczepienia.

### **Dlaczego jesienią chorujemy częściej?**

W chłodniejszych miesiącach więcej czasu spędza się w zamkniętych i gorzej wentylowanych pomieszczeniach. Ułatwia to przenoszenie wirusów i bakterii drogą kropelkową oraz powietrzną. Niska wilgotność prowadzi dodatkowo do wysuszania błon śluzowych nosa i gardła, osłabiając jedną z naturalnych barier ochronnych organizmu.

Ryzyko zakażenia można ograniczać poprzez regularne mycie rąk, wietrzenie pomieszczeń i unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi. Przy objawach infekcji, szczególnie podczas wizyty w przychodni lub aptece, warto korzystać z maseczki.

### **Odporność wspierają codzienne nawyki**

Przygotowania do sezonu infekcyjnego powinny obejmować również odpowiednią ilość snu, regularną aktywność fizyczną i zbilansowaną dietę. Znaczenie ma spożywanie warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych czy kiszonek oraz odpowiednie nawodnienie.

Ważne są także regeneracja, ograniczanie przewlekłego stresu oraz utrzymywanie kontaktów społecznych. Nie zastępują one szczepień, ale stanowią element szerszej profilaktyki.

### **Seniorzy szczególnie narażeni na powikłania**

Wraz z wiekiem sprawność układu odpornościowego spada. Infekcja, która u młodszej osoby może przebiegać stosunkowo łagodnie, dla seniora może oznaczać ciężką chorobę, hospitalizację i długotrwałą utratę sprawności.

Dodatkowym czynnikiem ryzyka są choroby przewlekłe, m.in. cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca i płuc czy schorzenia autoimmunologiczne. Infekcje mogą prowadzić również do ich zaostrzenia. Po grypie lub COVID-19 przez dłuższy czas może utrzymywać się podwyższone ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

### **O tych szczepieniach warto pamiętać**

Przed sezonem jesienno-zimowym seniorom rekomendowane są przede wszystkim szczepienia przeciwko grypie, COVID-19, RSV, pneumokokom oraz krztuścowi. Część preparatów jest dostępna bezpłatnie lub z częściową refundacją.

Rosnące zainteresowanie profilaktyką pokazują dane z ostatnich sezonów. Liczba szczepień przeciw grypie w sezonie 2025/2026 zwiększyła się o niemal pół miliona, czyli o około 27 proc. Jeszcze większą zmianę odnotowano w przypadku RSV – liczba zaszczepionych wzrosła z niespełna 72 tys. w sezonie 2024/2025 do ponad 624 tys. w kolejnym sezonie.

### Szczepienie także w aptece

Dorośli nie muszą korzystać wyłącznie z tradycyjnych punktów szczepień. Wybrane szczepienia można wykonać również w aptekach mających umowę z NFZ.

Procedura została uproszczona. Na miejscu można przejść wywiad zdrowotny i kwalifikację, a w razie potrzeby uzyskać receptę wystawioną przez uprawnionego farmaceutę. Następnie szczepionka jest podawana w odpowiednio przygotowanym pomieszczeniu, a po szczepieniu zalecana jest około 15-minutowa obserwacja.

### Profilaktyka przed pierwszą infekcją

O przygotowaniu do jesieni warto pomyśleć jeszcze przed gwałtownym wzrostem zachorowań. W sezonie 2025/2026 zgłoszono około miliona przypadków grypy, a tygodniowa liczba zachorowań w okresie największej aktywności wirusa przekraczała 150 tys.

Szczepienia, higiena, aktywność fizyczna, odpowiednia dieta i regeneracja nie eliminują całkowicie ryzyka zakażenia. Mogą jednak zmniejszać prawdopodobieństwo zachorowania, a w przypadku szczepień przede wszystkim ograniczać ryzyko ciężkiego przebiegu i poważnych powikłań. Dla osób starszych może mieć to szczególne znaczenie dla zachowania zdrowia, sprawności i samodzielności.

*Źródło: GIS*