

Jesień bez infekcji

Jesień to okres, w którym obserwujemy znaczący wzrost liczby infekcji dróg oddechowych, takich jak grypa, COVID-19, RSV, krztusiec czy chorób wywoływanych przez pneumokoki. Zjawisko to ma wiele przyczyn – zarówno środowiskowych, jak i społecznych. W chłodniejszych miesiącach więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, co sprzyja transmisji wirusów i bakterii drogą kropelkową¹. Dodatkowo, niższa wilgotność powietrza prowadzi do wysuszenia błon śluzowych nosa i gardła, osłabiając naturalną barierę ochronną organizmu². W tym czasie aktywność sezonowych patogenów, takich jak wirusy grypy, RSV, koronawirusa SARS-CoV-2 czy hMPV, znacząco wzrasta.

Dlatego właśnie jesienią warto szczególnie zadbać o profilaktykę – zarówno poprzez zdrowy styl życia, jak i szczepienia ochronne, które skutecznie chronią przed najgroźniejszymi chorobami sezonowymi.

Zachęcamy do udziału w kampanii „Jesień bez infekcji” – bądźcie jej częścią, śledźcie nasze media społecznościowe i udostępniajcie materiały. Celem kampanii jest promocja szczepień ochronnych wśród osób najbardziej narażonych na powikłania – seniorów, kobiet w ciąży, a także ogółu społeczeństwa ze szczególnym uwzględnieniem pracowników i pracodawców. Wspólnie możemy zwiększyć świadomość zdrowotną i zadbać o odporność w sezonie jesienno-zimowym.

Podsumowanie epidemiologiczne sezonu 2024/2025

Z danych wynika, że w sezonie 2024/2025 na grypę zachorowało ponad 2 miliony osób, a tygodniowa liczba przypadków sięgała nawet 300 tysięcy. Hospitalizacji wymagało ponad 25 tysięcy pacjentów, a około 1000 osób zmarło – głównie seniorzy powyżej 60. roku życia.

Jednocześnie odnotowano spadek wyszczepialności – liczba wykonanych szczepień przeciw grypie była o 7% niższa niż w poprzednim sezonie. To kontynuacja niepokojącego trendu: w sezonie 2022/2023 spadek wyniósł aż 19%, a w 2023/2024 – kolejne 2%.

Sytuacja dotycząca krztuśca zaskoczyła epidemiologów – liczba zachorowań wzrosła 35-krotnie w porównaniu z rokiem 2023, osiągając poziom ponad 32 tysięcy przypadków. To najwyższy wynik od dekad, co wskazuje na pilną potrzebę wzmacniania odporności populacyjnej, zwłaszcza wśród dorosłych i kobiet w ciąży.

Niepokojące dane dotyczą również inwazyjnych chorób pneumokokowych (IChP). W 2024 roku odnotowano ponad 20% więcej przypadków niż rok wcześniej, a w pierwszym kwartale 2025 roku – wzrost o 7% względem analogicznego okresu. Najczęściej zakażenia wywoływały pneumokoki serotypu 19A, w tym szczepy wielolekooporne.

Również sezon infekcyjny RSV był intensywny – w styczniu i lutym 2025 roku zarejestrowano ponad 52 tysiące zakażeń, czyli o około 20 tysięcy więcej w porównaniu z poprzednim rokiem³.

Dlaczego warto się zaszczepić?

Szczepienia to najskuteczniejszy sposób zapobiegania ciężkim przebiegom chorób zakaźnych. Chronią nie tylko osoby zaszczepione, ale także ich bliskich – dzieci, partnerów, współpracowników.

1 [Influenza \(seasonal\)](#)

2 [Trends of acute respiratory infection, including human metapneumovirus, in the Northern Hemisphere](#)

3 https://wwwold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/2025/index_mp.html

Dzięki szczepieniom możemy ograniczyć liczbę hospitalizacji, zwolnień lekarskich i powikłań zdrowotnych.

Kto powinien się zaszczepić?

Seniorzy,

Seniorzy stanowią jedną z najważniejszych grup społecznych, jeśli chodzi o profilaktykę zdrowotną. Wraz z wiekiem naturalne mechanizmy obronne organizmu słabną, co sprawia, że osoby starsze są bardziej narażone na infekcje i ich powikłania. Szczepienia nie tylko zmniejszają ryzyko zachorowań, ale także pomagają w uniknięciu groźnych dla życia powikłań. W Polsce dostępne są zarówno darmowe, jak i refundowane szczepienia dla seniorów, które mogą znacząco poprawić ich komfort życia i bezpieczeństwo zdrowotne.

Dlaczego szczepienia dla seniorów są tak ważne?

Z wiekiem układ odpornościowy staje się mniej efektywny. Wiele chorób zakaźnych, które dla młodszych osób mogą być jedynie nieprzyjemnym epizodem, dla seniorów stanowi poważne zagrożenie.

Seniorzy często cierpią na choroby przewlekłe, takie jak:

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

Te schorzenia dodatkowo zwiększają ryzyko ciężkiego przebiegu infekcji, takich jak grypa czy zapalenie płuc⁴.

Jeszcze przed sezonem jesienno-zimowym zaleca się, aby seniorzy skorzystali z bezpłatnych lub refundowanych szczepień przeciwko:

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

Kobiety w ciąży

W ciąży można bezpiecznie podawać szczepionki inaktywowane (zabite). Inne szczepionki mogą być podawane w szczególnie uzasadnionych sytuacjach narażenia na zakażenie⁵.

Dlaczego szczepienia kobiet w ciąży są tak ważne?

Szczepienie kobiet w ciąży zapewnia dwie podstawowe korzyści:

- indywidualną ochronę ciężarnej przed chorobami zakaźnymi, na które może być szczególnie podatna w okresie ciąży (stanowiącą dodatkową ochronę płodu przed zakażeniem wrodzonym lub innymi szkodliwymi skutkami infekcji u matki),

⁴ <https://swiatzdrowia.pl/artykuly/szczepienia-dla-seniorow/>

⁵ <https://szczepienia.pzh.gov.pl/wszystko-o-szczepieniach/jakie-szczepienia-zaleca-sie-kobietom-w-ciazy/>

- bierną ochronę dziecka w pierwszych miesiącach życia w wyniku przełożyskowego transportu swoistych przeciwciał IgG od matki do płodu, gdy ze względu na wiek dziecko nie może być jeszcze zaszczepione, a jednocześnie jest szczególnie narażone na ciężki przebieg danej choroby.

Rutynowe szczepienie ciężarnych przeciwko wybranym chorobom zakaźnym zalecają liczne towarzystwa naukowe i komitety doradcze ds. szczepień ochronnych na całym świecie, również w Polsce, m.in.:

- Polskie Towarzystwo Wakcynologii,
- Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników
- Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej.

Zalecenie szczepienia ciężarnych uwzględniono także w polskim Programie Szczepień Ochronnych⁶.

Szczepienia zalecane bezpłatnie dla kobiet w ciąży (w odniesieniu do chorób infekcyjnych nasilających się w sezonie jesienno-zimowym):

- grypa
- krztusiec
- RSV
- COVID-19

Pracownicy i pracodawcy

Szczepienia ochronne pracowników to jedno z najskuteczniejszych narzędzi profilaktyki w miejscu pracy. Chronią nie tylko samych zatrudnionych, ale również osoby, z którymi mają codzienny kontakt. Szczególne znaczenie mają w przypadku chorób infekcyjnych, które mogą szybko szerzyć się w środowisku zawodowym i powodować liczne absencje. Dla pracodawców oznacza to mniejsze koszty wynikające ze zwolnień lekarskich, dla pracowników – realne zabezpieczenie zdrowia. Szczególną grupą, w której szczepienia odgrywają kluczową rolę, są pracownicy ochrony zdrowia. Ze względu na stały kontakt z pacjentami są oni narażeni na choroby zakaźne takie jak grypa, wirusowe zapalenie wątroby typu B, krztusiec czy COVID-19. Regularne szczepienia w tej grupie zawodowej to nie tylko ochrona indywidualna, ale także element bezpieczeństwa całego systemu.

Dlaczego szczepienia są tak ważne w ochronie zdrowia?

Szczepienia ochronne stanowią fundament bezpieczeństwa w branży medycznej. Pracownicy ochrony zdrowia są nieustannie narażeni na kontakt z patogenami i mogą stanowić potencjalne ogniwo przenoszące choroby między oddziałami, pacjentami czy też rodziną. Dzięki szczepieniom nie tylko chronią własne zdrowie, ale również stabilność funkcjonowania systemu medycznego. Innymi słowy — to inwestycja, która przynosi realne oszczędności poprzez zmniejszenie absencji oraz powikłań zdrowotnych.

Pracodawca ma obowiązek zapewnienia szczepień ochronnych pracownikom szczególnie zagrożonym wystąpieniem niekorzystnych skutków zdrowotnych w wyniku czynników występujących w miejscu pracy. Dotyczy to m.in. pracowników ochrony zdrowia, studentów kierunków medycznych, osoby pracujące w warunkach zwiększonego ryzyka zakażenia oraz inne grupy zawodowe, które ze względu na charakter pracy powinny być objęte obowiązkowymi lub zalecanymi szczepieniami.[1]

W kontekście sezonu infekcyjnego pracownikom ochrony zdrowia zalecane są szczepienia przeciw:

- grypie,
- COVID-19,

6 <https://www.gov.pl/web/gis/program-szczepien-ochronnych-na-2025-r>

- krztuścowi⁷.

Gdzie można się zaszczepić?

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

- przychodni POZ,
- 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.

Naturalne sposoby wspierania odporności – razem ze szczepieniami

Szczepienia to najskuteczniejszy sposób ochrony przed ciężkimi chorobami infekcyjnymi, ale warto również wspierać odporność organizmu na co dzień. Połączenie profilaktyki medycznej z codziennymi nawykami zdrowotnymi wzmacnia skuteczność działań prozdrowotnych.

Co możesz zrobić, by wspierać odporność?

- Zadbaj o sen i regenerację – niedobór snu osłabia układ odpornościowy.
- Jedz różnorodnie – warzywa, owoce, kiszonki, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze wspierają mikrobiom i odporność.
- Ruszaj się regularnie – codzienna, umiarkowana aktywność fizyczna wzmacnia układ immunologiczny.
- Unikaj stresu – techniki relaksacyjne, kontakt z naturą i bliskimi pomagają regulować napięcie.
- Przestrzegaj zasad higieny – myj ręce wodą z mydłem, szczególnie po powrocie do domu i przed jedzeniem.
- Kaszł i kichaj w zgięcie łokcia lub chusteczkę – 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 masz objawy infekcji i idziesz np. do lekarza, załóż maseczkę.

Co możemy zaczerpnąć z krajów o wysokiej świadomości zdrowotnej?

W krajach takich jak Szwecja, Norwegia czy Dania szczepienia ochronne są powszechnie akceptowane i traktowane jako naturalna część dbania o zdrowie. Wysoki poziom zaufania do nauki i instytucji zdrowia publicznego sprawia, że wiele osób podejmuje decyzję o szczepieniu z własnej inicjatywy – z troski o siebie i swoich bliskich.

W Polsce również 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.

⁷ <https://szczepienia.pzh.gov.pl/kalendarz-szczepien-pracownikow-ochrony-zdrowia-2/>

[1] Obowiązek szczepień ochronnych dla wybranych grup zawodowych w Polsce regulowany jest przede wszystkim przez Ustawę o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi z dnia 5 grudnia 2008 r. oraz towarzyszące jej rozporządzenia Ministra Zdrowia.