GRIPA

Sunteți sigur că folosiți măsurile potrivite

pentru a vă proteja împotriva gripei?

Vaccinați-vă!



împotriva GRIPEI

ecdc EUROPEAN CENTRE FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL

GUVERNUL ROMÂNIEI

INSP

Gripa

este o boală gravă

În fiecare an gripa afectează între 5% si 15% din populație. Pentru majoritatea oamenilor, gripa este doar o experiență ușoară sau neplăcută, dar pentru unii poate duce la boli grave, în special pentru persoanele cu risc mai mare de complicații ale bolii.

Este important să **urmați recomandările medicului dumneavoastră** pentru a evita complicațiile grave legate de gripă, în special dacă faceți parte din categoria persoanelor cu risc.

Grupurile cu risc sunt:

- **Persoane cu vârsta cuprinsă între 6 luni – 64 ani în evidență cu afecțiuni medicale cronice pulmonare, cardiovasculare, metabolice, renale, hepatice, neurologice, diabet zaharat, obezitate, astm sau cu virusul imunodeficienței umane;**
- **Copii cu vârsta cuprinsă între 6 luni – 59 luni;**
- **Gravide;**
- **Medici, cadre sanitare medii şi personal auxiliar, atât din spitale, cât şi din unităţile sanitare ambulatorii, inclusiv salariati ai instituţiilor de ocrotire (copii sau batrâni) şi ai unităţilor de bolnavi cronici, care prin natura activităţii vin în contact respirator cu pacienţii sau asistaţii;**
- **Persoane, adulti şi copii, rezidente în instituţii de ocrotire socială, precum şi persoane care acordă asistenţă medicală, socială şi îngrijiri la domiciliul persoanelor la risc înalt;**
- **Persoanele cu vârsta ≥de ani.**

Care sunt simptomele ?

Gripa face parte dintr-o categorie mai mare de boli virale respiratorii (viroze respiratorii) care au simptome asemanatoare gripei. Puteti recunoaște o viroză respiratorie alta decât gripa, dupa debutul mai lent al bolii (începe ușor cu usturimi în gat, nas înfundat, dureri de cap) cât și după evoluția mai ușoară a bolii. Gripa sezoniera este cauzată de virusurile gripale umane care infectează căile respiratorii (nas, gât, bronhii și uneori plămâni). Cu toate că unele infecții pot fi foarte ușoare, persoanele bolnave de gripă au unele sau toate dintre următoarele simptome în comparație cu cele au alte forme de viroze respiratorii (răceala), cauzate de alte virusuri respiratorii (adenovirus, virus sincițial respirator, virusuri paragripale etc.):

SIMPTOME /SEMNE	GRIPA	Răceala (Alte viroze respiratorii)
Debut (Începutul bolii)	Brusc	Insidios
Temperatura	Relativ frecvent ridicată (>38°C)	Frecvent subfebrilitate
Artralgii/mialgii (dureri de mușchi și articuații)	Foarte frecvente	Rare
Cefalee (durere de cap)	Foarte frecventă	Rară
Stare generală	Frecvent alterată	Moderat sau ușor alterată
Rinoree (curge nasul)	Rară	Frecventă
Tuse uscată	Frecventă	Foarte frecventă
Raguşeală	Rară	Frecventă

Complicațiile gripei pot include pneumonie, infecții ale urechii, infecții ale sinusurilor, deshidratare și agravarea afecțiunilor medicale cronice existente, cum ar fi insuficiența cardiacă congestivă, astm sau diabet. La persoanele în vârstă, gripa poate provoca, uneori, și/sau agrava anumite afecțiuni cardiace, care ar putea duce apoi la atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale.

Cum pot să mă îmbolnavesc ?

Gripa se raspândește de la o persoană la alta:

- Prin contactul direct prin picăturile de la o persoană infectată, tuse sau strănut.
- Prin contactul indirect, atunci când picături sau secrețiile din nas sau gât se depun pe suprafețe, cum ar fi mâinile. De acolo, virusul poate fi transferat către alte persoane care apoi își ating fața.

împotriva GRIPEI

Ce puteți face pentru a vă proteja împotriva gripei?









Cum să vă păstrați sănătatea dumneavoastră și a altora în această iarnă:

- **Vacinați-vă înainte de a începe sezonul de gripă**

Vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de îmbolnăvire. Eficacitatea vaccinului poate varia de la an la an, în funcție de tipurile de virusuri circulante în fiecare sezon. Vaccinul antigripal nu conține nici un virus gripal viu. Acest lucru înseamnă că vaccinul nu poate provoca gripă sau alte infecții.

Pentru a limita răspândirea gripei dar și a altor viroze respiratorii este necesar să luați și următoarele măsuri preventive:

- **Spălați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun.**
- **Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănutați.**
- **Apoi acoperiți și aruncați șervețel folosit.**

Nu reutilizați batiste sau șervețele. Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate.

- **Dacă nu aveți un șervețel disponibil:**

Stranutați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.

- **Stați acasă când sunteți bolnav.**

Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical.

Când trebuie să vă vaccinați împotriva gripei?

Vaccinarea trebuie în mod ideal, efectuată în fiecare an începând de la mijlocul toamnei. În funcție de tipul de virus care circulă în fiecare an, sezonul de gripă în general durează din octombrie până în luna mai. Virusurile gripale sunt în continuă schimbare și nu este neobișnuit să apară în fiecare an noi virusurile gripale.

De ce aveți nevoie de un vaccin gripal în fiecare an?

Vaccinarea în fiecare an, este măsura de prevenire unică cea mai eficientă împotriva gripei sezoniere.



Vaccinarea antigripală nu protejează față de alte tipuri de virusuri respiratorii; ca urmare persoanele vaccinate antigripal sunt protejate față de gripă numai, boală mult mai gravă și care frecvent evoluează cu complicații și chiar deces.





