

GRIPA: RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA LA RISC

Gripa este o boală gravă

În fiecare an între 5% și 15% din persoane sunt afectate de gripă. Pentru majoritatea oamenilor, gripa este doar o experiență ușoară sau neplăcută, dar pentru unele persoane, în special pentru cele cu factori de risc, poate duce la complicații grave.

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, cardiovasculară, metabolice, renale, hepatice, neurologice, diabet zaharat, obezitate, astm sau cu boli autoimune;
- Copii cu vârsta cuprinsă între 6 luni – 5ani;
- Gravide;
- Medici, cadre sanitare medii și personal auxiliar, atât din spitale, cât și din unitățile sanitare ambulatorii, inclusiv salariați ai instituțiilor de ocrotire (pentru copii sau bătrâni) și ai unităților de bolnavi cronici, care prin natura activității vin în contact cu pacienții sau persoanele asistate;
- Persoane rezidente în instituții de ocrotire socială (adulți și copii);
- Persoane care acordă asistență medicală, socială și îngrijiri la domiciliul persoanelor la risc.

Care sunt simptomele?

Gripa face parte dintr-o categorie mai mare de boli virale respiratorii (viroze respiratorii) care au simptome asemănătoare. De obicei au un debut mai lent al bolii (încep ușor cu usturimi în gât, nas înfundat, dureri de cap) și o evoluție mai ușoară a bolii.

Comparație simptome: gripă, COVID-19 și alte viroze respiratorii.

	Gripă	COVID-19	Alte viroze respiratorii (răceală simplă)
Tuse uscată	●●●	●●●	●
Febră	●●●	●●●	—
Cefalee	●●●	●●	—
Mialgii/artralгии	●●●	●●	●●●
Oboseală	●●●	●●	●●
Durere în gât	●●	●●	●●●
Nas înfundat	●●	—	●●●
Strănut	—	—	●●●
Dificultăți la respirație	—	●●	—

●●● Frecvent
●● Câteodată
● Ocazional
— Rar
— Nu se observă

Cum pot să mă îmbolnăvesc?

Gripa se răspândește de la o persoană la alta:

- Prin contact direct, pe cale respiratorie - prin inhalarea picăturilor proiectate în aer prin tuse și strănut, de la o persoană infectată.
- Prin contact indirect - prin strângerea mâinilor sau prin atingerea suprafețelor contaminate cu virus.

Ce pot face pentru a mă proteja împotriva gripei?

- Vacinați-vă înainte de a începe sezonul de gripă

Vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de îmbolnăvire.

Compoziția vaccinului gripal este actualizată în fiecare an și conține tulpinile specifice sezonului care urmează. Vaccinul antigripal nu conține nici un virus gripal viu. Acest lucru înseamnă că vaccinul nu poate provoca gripă.

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

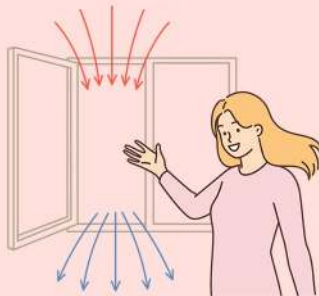


- Stați (pe cât posibil) departe de oamenii care sunt bolnavi;
- Spălați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun.

- Respectați "eticheta" tusei și strănutului:
 1. Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănuți.
 2. Aruncați șervețelul folosit.
 3. Nu reutilizați batiste sau șervețele.
 4. Dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănuți acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.



- Evitați aglomerațiile, aerisiți des spațiile închise.
- Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate.



- Stați acasă când sunteți bolnav.
- Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical.