

## VACCINAREA ANTIGRIPALĂ ESTE METODA CEA MAI EFICIENTĂ DE PREVENIRE A GRIPEI

– Cel mai bun moment pentru a face vaccinul antigripal este la începutul sezonului rece: lunile Octombrie, Noiembrie.

În conformitate cu recomandările Organizației Mondiale a Sănătății considerăm necesară vaccinarea antigripală în special a următoarelor categorii la risc:

- personal medical
- persoane peste 65 de ani
- persoane cu afecțiuni cronice, obezitate
- persoane instituționalizate
- gravide
- copii în vârstă de peste 6 luni



Virusul gripal circulant se modifică de la un an la altul, compoziția vaccinului de asemenea, de aceea vaccinarea antigripală trebuie făcută anual.

Vaccinul se administrează numai după o consultație prealabilă și sub supraveghere medicală!

### IMPORTANT

În prevenirea gripei este necesară creșterea rezistenței organismului prin:

- Exerciții fizice, mișcare, plimbări în aer curat;
- Alimentație sănătoasă bogată în vitamine și proteine;
- Îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate sezonului.



**Diracția de Sănătate Publică Bihor**  
**Biroul Promovarea Sănătății**  
**Str. Libertății nr. 34, Telefon: 0259 434.565**  
**Adresa web: [www.dsp.bihor.ro](http://www.dsp.bihor.ro)**



# GRIPEA

Este o boală acută infecțioasă produsă de virusul gripal.

Se manifestă prin simptome respiratorii și fenomene toxice generale, putând evolua uneori spre forme grave și chiar deces.

Sezonul rece favorizează îmbolnăvirile și epidemiile de gripă, dar boala poate să apară și în alte anotimpuri.



## TRANSMITEREA

Se transmite pe cale aeriană de la omul bolnav la omul sănătos.

- Direct prin tuse, strănut
- Indirect prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă)

Contagiozitatea este mare, dar de scurtă durată (2-4 zile de la debutul bolii)



## MANIFESTARE

Boala începe brusc la 1-2 zile de la contactul cu omul bolnav. Se manifestă prin:

- febră mare 39-40 °C
- frisoane
- cefalee (dureri de cap)
- dureri musculare
- astenie fizică (slăbiciune, oboseală)
- congestiunea faringelui (roșu în gât)
- răgușeală, până la pierderea vocii
- tuse frecventă, uscată, obositoare
- inapetență (lipsa poftei de mâncare)
- grețuri, vărsături



## PREVENIRE

- Evitarea contactului apropiat cu persoane bolnave;
- Evitarea, în perioadele epidemice, a spațiilor aglomerate și/sau închise;
- Respectarea regulilor individuale de igienă:
  - spălarea și dezinfectarea frecventă a mâinilor,
  - respectarea unui regim de viață sănătos – alimentație bazată pe legume și fructe, odihnă și mișcare;
- Respectarea regulilor de igienă respiratorie:
  - utilizarea șervețelului/batiste de unică folosință atunci când tușiți sau strănutați, iar în lipsa acestora, strănutați sau tușiți în plica cotului;
  - utilizarea măștii de către persoanele bolnave pentru a-i proteja pe contactii direcți;
- Persoanele bolnave se vor izola într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic și termic: luminoasă, aerisită, suficient încălzită: 22-24 °C;
- Persoanele care îngrijesc bolnavul trebuie să folosească mască de protecție.

## TRATAMENT

Se recomandă consultarea medicului și respectarea sfaturilor primite de la acesta.

Formele comune de gripă se tratează la domiciliu, în condiții de izolare, cu repaus la pat. Odihna este foarte importantă.

Se vor administra antitermice, calmante ale tusei, preparate care scad secreția și diminuează obstrucția nazală.

Nu se recomandă acid acetilsalicilic (aspirină), deoarece acesta poate favoriza apariția sindromului Reye.

Este importantă hidratarea organismului și de aceea se vor bea multe lichide, mai ales ceaiuri calde.

Este indicat consumul de fructe (în special citrice) și de legume proaspete care conțin vitamina C.

Deoarece gripa este o boală virală, antibioticele nu sunt eficiente și nu trebuie administrate decât în cazul unor complicații ale gripei și numai la indicația medicului.

Gripa severă și cea complicată se tratează în spital.



## MĂSURI NECESARE PENTRU SCĂDEREA RISCURILOR DE ÎMBOLNĂVIRE

**Pentru întărirea organismului** - consum de fructe (citrice) și legume proaspete, bogate în vitamina C și/sau aport de vitamina C din preparate farmaceutice;

- alimentație corespunzătoare;
- consum zilnic de lichide (ceaiuri calde, sucuri naturale, supe/ciorbe);
- evitarea consumului de alcool și tutun;
- evitarea stresului;
- petrecerea timpului liber în aer curat;

**Îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată sezonului**

**Evitarea expunerii la frig timp îndelungat**

**Evitarea locurilor aglomerate** - mijloace de transport în comun, săli de spectacol, discoteci, supermarketuri, etc...

**Zilnic aerisirea obligatorie a spațiilor de locuit și de muncă**

**Respectarea regulilor de igienă individuală**

- folosirea batistei (de recomandat de unică folosință) în caz de nevoie (strănut, tuse);

**Evitarea contactului cu persoanele bolnave, a vizitelor la domiciliu și în spitale**

**Respectarea regulilor de igienă colectivă**

- nefrecventarea colectivităților de către persoanele bolnave până la vindecare totală (locuri de muncă, școli);  
- neacceptarea în colectivități a persoanelor bolnave (locuri de muncă, școli);

**Adresabilitatea la medic** - evitarea automedicației

- în caz de boală este necesară adresarea la medicul de familie și respectarea sfaturilor primite de la acesta

- la vârstnici, gravide, copii bolnavi cronici (diabetici, pulmonari, cardiaci, renali) consultul medical este **obligatoriu**.

- preventiv, se recomandă: vaccinarea (Vaccin antigripal), în lipsa simptomelor caracteristice bolii, la indicația și sub supraveghere medicală.

## CUM SĂ NE FERIM DE INFECȚIILE ACUTE DE CĂI RESPIRATORII SUPERIOARE (IACRS)

### CE SUNT IACRS?

**Sunt:** - infecții acute, foarte contagioase, ce se transmit ușor de la o persoană la alta

- cauzate de virusuri și apar frecvent în sezonul rece,  
- cunoscute sub diverse denumiri, cum ar fi: guturai, răceală comună, catar sezonier, rinită acută, rinofaringită, bronșită, laringotraheită, stări febrile, etc., cea mai gravă ca formă de manifestare fiind gripa.

**SURSA DE INFECȚIE** este omul bolnav, contagiozitatea fiind mai ridicată în primele 2-3 zile de boală.

**Infecția se transmite pe cale aeriană :**

- direct - prin tuse, strănut (prin picături de salivă infectate);
- indirect - prin obiecte proaspăt contaminate: batistă, prosop, veselă, alimente, etc.

### CUM SE MANIFESTĂ?

*Simptomele predominante:*

- rinoree (secreții nazale)
- obstrucție nazală (nas înfundat)
- strănut
- tuse
- dureri la deglutiție (la înghițire), roșu în gât
- inapetență (lipsa poftei de mâncare)
- febră ridicată însoțită de cefalee (în cazuri complicate)
- dureri musculare