

Gripa

este o boală gravă

În fiecare an gripa afectează între 5% și 15% din populație. Pentru majoritatea oamenilor, gripa este doar o experiență ușoară sau neplăcută, dar pentru unii poate duce la complicații sau deces, în special pentru persoanele din grupele la risc.

Grupurile cu risc includ:

- femeii însărcinate;
- persoane cu vârste >64 ani;
- persoane cu afecțiuni cronice, cum ar fi:

- astmul bronșic și alte boli respiratorii;
- diabetul zaharat și alte boli endocrine;
- boli de inimă;
- boli de rinichi;
- boli de ficat;
- boli metabolice;
- boli neurologice;
- obezitate;
- sistemul imunitar slăbit (din cauza bolii sau de tratamentului).

- personal medico-sanitar;
- persoane rezidente și personalul din instituții de ocrotire socială.

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.

Care sunt simptomele ?

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: febră, durere de gât, secreții nazale, tuse seacă, oboseală, durere de cap, dureri musculare.

Puteți recunoaște o viroză respiratorie alta decât gripa, atât după debutul mai lent al bolii (începe ușor cu usturimi în gât, nas înfundat, dureri de cap) cât și după evoluția mai ușoară a bolii. Aceste forme de viroză respiratorie (trăcelea) sunt cauzate de alte virusuri respiratorii (adenovirus, virus sincițial respirator, virusuri parainfluenza etc.):

SIMPTOME /CAUZĂ	GRIPEA	Alte virusuri respiratorii
Debut (începutul bolii)	Rapid	Întârziat
Amplificarea (durata de creștere a virusului)	Rapidă	Reactivă și întârziată
Amplificarea (durata de creștere a virusului)	Foarte frecventă	Rare
Cardiac (durere de cap)	Foarte frecventă	Rare
Sare generală	Frecventă	Modernă sau ușor alterată
Rinoree (curge nasul)	Rare	Frecventă
Tuse uscată	Frecventă	Foarte frecventă
Răsunet	Rare	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 preexistente ducând uneori chiar și la deces.

Cum pot să mă îmbolnăvesc ?

Gripa se poate transmite ușor de la o persoană la alta:

- Prin contactul direct cu picăturile de la o persoană infectată, împrăștiate prin tuse sau strănut.
- Prin contactul indirect, atunci când picăturile sau secrețiile din nas sau gât se depon pe suprafețe sau pe mâini. De acolo, virusul poate fi transferat către alte persoane care apoi își ating zona nasului sau gurii.

Ce puteți face pentru a vă proteja împotriva gripei?

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

- **Vaccinați-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 virusuri gripale vii. Acest lucru înseamnă că vaccinul nu poate provoca gripă sau alte infecții.

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

- Spălați-vă pe mâini cât mai des cu apă și săpun.
- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănuțiți, Apoi acoperiți și aruncați șervețelul folosit.

Nu întrebunițați batisse, șervețele deja folosite. Virusul gripei, altele virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în aera corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batisse și șervețele utilizate de alte persoane.

- Dacă nu aveți un șervețel disponibil: Strănuțiți acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.
- Evitați aglomerațiile și spațiile închise.
- Evitați contactul cu persoanele deja bolnave.
- 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 circulează în fiecare an, sezonul de gripă în general durează din octombrie până în luna mai.

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

Virusurile gripale sunt în continuă schimbare și nu este neobișnuit să apară în fiecare an noi virusuri gripale. Vaccinarea în fiecare an, este măsura de prevenire unică cea mai eficientă împotriva gripei sezoniere.

