



GRIPA

CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE GRIPĂ



SUNTEȚI SIGURI CĂ FOLOSIȚI MĂSURILE CORECTE PENTRU
A VĂ PROTEJA ÎMPOTRIVA GRIPEI?

INFORMEAZĂ-TE! VACCINEAZĂ-TE! PROTEJEAZĂ-TE!



CE ESTE GRIPA?

Gripa sezonieră este o boală serioasă. În fiecare an gripa afectează între 5%-15% din populație. Pentru marea majoritate a persoanelor, infecția gripală este doar o experiență neplăcută, dar pentru alții poate duce la complicații, în special în cazul persoanelor care prezintă grad mare de complicații.

GRIPA AFECTEAZĂ CĂILE RESPIRATORII

NAS

GÂT

BRONHIILE

și câteodată

PLĂMÂNII

Gripa sezonieră este cauzată de virusuri gripale care infectează căile respiratorii (nas, gât, bronhiile și câteodată plămânii). Chiar dacă unele infecții pot fi ușoare, persoanele care contactează gripa au câteva sau toate din următoarele simptome.

Dacă prezența risc crescut este important să urmați recomandările medicilor pentru a evita posibilele complicații.

- + Astm și alte boli respiratorii
- + Diabet și alte boli endocrine
- + Boli cardiovasculare
- + Boli renale
- + Boli hepatice
- + Boli metabolice
- + Boli neurologice și neuromusculare care afectează funcțiile respiratorii
- + Imunodeficiențe (congenitale sau dobândite)

GRUPURI DE RISC



CARE SUNT SIMPTOMELE?

SIMPTOMELE GRIPEI

febră | Dureri în gât | rinoree | tuse uscată
oboseală | cefalee | mialgii

Complicațiile includ pneumonia, otita, sinuzita, deshidratare și agravarea condițiilor medicale cronice, cum ar fi insuficiență cardiacă congestivă, astm sau diabet. La persoanele în vârstă, gripa poate provoca sau agrava bolile cardiovasculare sau cerebrovasculare (atacuri de cord sau accidente vasculare cerebrale)

CUM SE TRANSMITE GRIPA?

Gripa sezonieră se transmite de la om la om.



- pe cale aeriană, prin contact direct cu o persoană infectată care tușește sau strănută
- prin contact indirect, prin secrețiile nazofaringiene care pot ajunge pe mâini sau pe obiecte (de exemplu mânerul ușii). De aici, virusurile gripale pot fi transmise la alte persoane prin atingerea feței.

CE POT FACE PENTRU A MĂ PROTEJA DE GRIPĂ?

Cum să te protejezi pe tine și pe ceilalți în această iarnă?

Vaccinează-te înainte de începutul de sezonului de gripă.

Vaccinarea în toamnă este cea mai eficientă cale de a preveni gripa în perioada iernii. Eficacitatea vaccinului variază de la sezon la sezon în funcție de tipul virusului care circulă în fiecare sezon.

Alte măsuri de prevenție:

Spală-te regulat pe mâini cu apă și săpun

Acoperă nasul și gura cu un șervețel când strănuți.

Particulele de aer infectate circulă pe o distanță redusă. Astfel, cei care prezintă cel mai ridicat risc sunt cei care stau la mai puțin de un metru de persoanele care strănută sau tușesc fără a-și acoperi nasul sau gura.

Aruncă la gunoi șervețelele folosite.

Nu refolosi batistele sau șervețelele. Virusul gripal poate supraviețui temporar în afara corpului așa că te poți îmbolnăvi prin atingerea batistelor sau șervețelelor.

Dacă nu ai la îndemână un șervețel:

Strănută în mână și acoperă total nasul și gura.

Stai acasă când ești bolnav

Dacă boala se agravează cere ajutor medical.

DE CE ESTE NECESARĂ VACCINAREA ÎN FIECARE AN?

Virusurile gripale își pot modifica structura de la un sezon la altul, de aceea un nou vaccin poate apărea în fiecare an, adaptat la noile subtipuri ale virusului. Vaccinarea este cea mai eficientă metodă de prevenție a gripei.

RISCURI

ASOCIATE CU GRIPA

Complicații frecvente

- Pneumonie
- Otite
- Sinuzite
- Miocardite
- Pericardite
- Acutizarea unor boli cronice pre-existente (ex: insuficiență cardiacă)

Complicații rare

- Septicemie
- Encefalopatie
- Deces

ASOCIATE CU VACCINAREA ANTI-GRIPALĂ

Reacții adverse comune (1<100)

- Roșeață, edem, durere la locul administrării
- Febră cu durată scurtă (1-2 zile); poate fi ridicată (>39.0°C) la copii
- Astenie de scurtă durată (1-2 zile)
- Mialgii (1-2 zile)
- Reacțiile adverse sunt mai frecvente la copiii care nu au fost vaccinați sau nu au făcut gripă

Reacții adverse rare

- Urticarie

Reacții adverse foarte rare

- Anafilaxie
- Parestezii
- Sindrom Guillain- Barre (<1/1.000.000)

REFERINȚE

1. H1N1 hemagglutinin-inhibition seroprevalence in Emergency Department Health Care workers after the first wave of the 2009 influenza pandemic. *Pediatr Emerg Care* 2011 Sep;27(9):804-7. doi: 10.1097/PEC.0b013e31822c125e.
2. Incidence of Influenza in healthy adults and healthcare workers: a systematic review and meta-analysis - *PLoS One* 2011; 6 (10):e26239
3. Effectiveness of an influenza vaccine programme for care home staff to prevent death, morbidity and health service use among residents: cluster randomised controlled trial - *BMJ* 2006; 333:1241





HProImmune

Promotion of Immunization for Health Professionals in Europe

www.hproimmune.eu

ROMTENS
foundation



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union