

# GRIPA

Sunteți sigur că folosiți măsurile potrivite

pentru a vă proteja împotriva gripei?

Vaccinați-vă!



# 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.

Grupele cu risc includ:

- femei 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.

Puteti 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 viroze respiratorii (răceala) sunt cauzate de alte virusuri respiratorii (adenovirus, virus sincițial re spirator, virusuri paragripale etc.):

| SIMPTOME /SEMNE                                     | GRIPA                             | Răceala (Alte viroze respiratorii) |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Debut (începutul bolii)                             | Rapid                             | Insidios                           |
| Temperatura                                         | Relativ frecvent ridicată (>38°C) | Frecvent subfebrilitate            |
| Artralgii/mialgii (dureri de mușchi și articulații) | 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                   |
| Răgușeală                                           | 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 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 depun 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 viroze 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 strănutați, Apoi acoperiți și aruncați șervețelul folosit.**

Nu întrebuițați batiste, șervețele deja folosite. Virusul gripei, alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate de alte persoane.

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

Stranutați 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 circulă 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 virusurile gripale. 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 doar față de gripă, boală  
mult mai gravă și care frecvent evoluează cu complicații și chiar deces.

