

INFORMARE PRIVIND MĂSURILE DE PREVENIRE A ÎMBOLNĂVIRILOR PRIN GRIPĂ

Gripa este o boală infecțioasă acută cu un potențial epidemic crescut.

Gripa este o infecție respiratorie transmisibilă (contagioasă) cauzată de virusul gripal.

Gripa poate fi foarte ușoară (asemănătoare unui simplu guturai), sau poate fi foarte gravă (cu moarte rapidă), în funcție de agresivitatea virusului și starea de sănătate a persoanei infectate.

În România gripa apare cu regularitate în lunile de iarnă (decembrie – februarie). Pot apărea și infecții sporadice în afara sezonului de gripă, cu o incidență foarte mică în lunile călduroase ale verii.

Gripa este o infecție virală care se răspândește de la o persoană la alta, în principal atunci când oamenii infectați tușesc sau strănută, ori prin contact direct sau indirect cu secrețiile respiratorii ale persoanelor infectate care se află pe mâinile acestora sau pe suprafețele contaminate.

Incubația este scurtă de 1 – 2 zile (maxim 4 zile). Contagiozitatea se poate menține până la 10 zile.

Clinic, gripa se manifestă prin:

- Febra $\geq 38^{\circ}\text{C}$;
- Tuse uscată iritativă;
- Dureri în gât;
- Dureri musculare și articulare;
- Dureri de cap;
- Stare de rău;
- Oboseală.

Îmbolnăvirile severe și complicațiile apar mai frecvent în anumite grupuri la risc:

1. Persoane cu vârsta cuprinsă între 6 luni – 64 ani în evidență cu afecțiuni medicale cronice pulmonare, cardiovasculare, metabolice, renale, hepatice, neurologice, diabet zaharat, obezitate, astm sau cu virusul imunodeficienței umane;
2. Gravide;
3. Medici, cadre sanitare medii și personal auxiliar, atât din spitale cât și din unitățile sanitare ambulatorii, inclusiv salariați ai instituțiilor de ocrotire (copii sau bătrâni) și ai unităților de bolnavi cronici, care prin natura activității vin în contact respirator cu pacienții sau asistații;
4. Persoane, adulți și copii, rezidente în instituții de ocrotire socială precum și persoane care acordă asistență medicală, socială și îngrijiri la domiciliul persoanelor la risc înalt;
5. Toate persoanele cu vârsta mai mare de 65 de ani.

Grupele populaționale considerate de risc pentru care Organizația Mondială a Sănătății recomandă vaccinarea antigripală, sezon 2016-2017.

Măsuri generale preventive

1. Educația sanitară privind regulile de igienă personală, igiena mâinilor și a tusei.

2. Evitați contactul apropiat cu persoanele bolnave, îndepărtați-vă de persoanele care tușesc sau strănută (minim 1,5 m).
3. Evitarea aglomerațiilor (mijloace de transport în comun, spectacole, reuniuni sportive, etc.) deoarece există un risc mare de transmitere a infecțiilor respiratorii de la persoane aparent sănătoase, deja infectate – care pot transmite agenții cauzali ai infecției între momentul infectării și apariția primelor manifestări de boală.
4. Nu vizitați persoanele bolnave de gripă, dacă nu este absolut necesar. Dacă vizitați pentru a acorda îngrijiri unei persoane bolnave de gripă este recomandabil să purtați mască tot timpul cât sunteți împreună în aceeași cameră.
5. Dacă sunteți bolnav, este necesar să vă izolați acasă (autoizolarea), nu mergeți la serviciu sau la școală și limitați contactul cu alte persoane. Anunțați telefonic în cel mai scurt timp posibil medicul de familie privind simptomele în vederea planificării eventuale la o consultație. Aplicați măsuri de cupare a transmiterii aerogene (mască pentru gura și nas). În caz de agravare a acestor semne, în special în cursul nopții sau în zilele nelucrătoare, poate fi apelat gratuit Numărul Unic pentru Apeluri de Urgență 112 sau persoanele afectate se pot prezenta la camerele de gardă ale celui mai apropiat spital.
6. Spălați-vă sau dezinfectați-vă frecvent mâinile. Spălatul frecvent al mâinilor vă ajută să vă protejați de virus. Spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun - cu o durată de cel puțin 20 secunde, în special după ce tușiți sau strănutați. Dezinfectantele pentru mâini pe bază de alcool reduc cantitatea de virus gripal de pe mâinile contaminate, însă spălarea cu apă și săpun este mult mai eficientă.
7. Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura direct cu mâna, iar dacă ați efectuat acest gest este recomandat a vă spăla pe mâini.
8. Aerisirea frecventă a încăperilor. Încăperea în care se izolează bolnavul trebuie să fie bine aerisită zilnic, iar obiectele de folosință personală să fie curățate (apă cu detergenți, prin ștergere cu diferiți dezinfectanți etc.).
9. **Vaccinarea antigripală.** Recomandarea Organizației Mondiale a Sănătății privind structura vaccinului gripal pentru sezonul rece 2016-2017 din emisfera nordică, în vigoare și pentru România, este următoarea:

- A/California/7/2009 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2)-like virus;
- B/Brisbane/60/2008-like virus.

Protecția postvaccinală obținută în urma administrării de un vaccin antigripal începe după 14 zile de la imunizare.