



PROTEJEAZĂ-L ȘI DE GRIPĂ!

ABC-ul obiceiurilor sănătoase acasă și la școală!
Accesează www.stopgripa.ro și descarcă ghidul de informare despre gripă

Campanie educațională inițiată de:

ASOCIAȚIA
PROIMUNIZARE StopGripa



Cu sprijinul:



Societatea Națională
de Medicină de Familie

Protejează-ți familia de gripă

Ce este gripa?

Gripa este o boală extrem de contagioasă cauzată de virusuri gripale care provoacă infecții ale tractului respirator. Gripa nu este o simplă răceală, este o boală ce poate pune în pericol viața, pentru adulții cu vârsta de peste 65 de ani și pentru copiii sub 2 ani, la fel și pentru adulții și copiii care suferă de anumite boli cronice sau boli care slăbesc sistemul imunitar. Conform estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății, un procent de 5% până la 15% din populație este afectat de infecții ale tractului respirator superior în timpul epidemiilor de gripă anuale. În fiecare an ratele anuale de atac ale gripei la nivel global sunt estimate la 5-10% la adulți și la 20-30% la copii. La nivel global, epidemiile de gripă s-au soldat cu trei până la cinci milioane de cazuri de îmbolnăviri grave și cu 250.000 până la 500.000 de decese.

Cum se transmite gripa?

Virusurile gripale se transmit ușor de la o persoană la alta, în special prin picăturile proiectate în aer prin tuse și strănut. Un singur strănut eliberează până la 40.000 de picături de aerosoli! Oricine se poate îmbolnăvi de gripă, însă copiii sunt cei mai expuși și pot dezvolta complicații periculoase. La școală, aceștia intră în contact cu un număr mare de virusuri care se răspândesc foarte ușor prin aer, prin contactul direct mână-gură sau atingând suprafețe contaminate. Copiii iau gripă de multe ori direct de la colegi sau atunci când vin în contact cu jucării, birouri sau alte obiecte purtătoare de virusuri. Se estimează că la fiecare trei minute, un copil pune mâna la nas și gură, iar medicii ne avertizează că virusurile și bacteriile pot supraviețui câte două ore sau mai mult pe suprafețe cum sunt mesele, mânerul ușilor și băncile pe care copiii le ating pe parcursul zilei.

Care sunt simptomele gripei?

Simptomele de gripă sunt aceleași pentru copii și adulți. La gripă, debutul bolii este brusc, cu simptome precum febră foarte mare, 39-40 de grade, care durează între 3 și 5 zile, frisoane, cefalee (dureri de cap) în regiunea frontală, dureri la nivelul globilor oculari, fotofobie (pacientul nu poate suporta lumina), dureri musculare cu senzație de zdrobire musculară și uneori chiar dureri articulare difuze. Trebuie ținut cont de faptul că la copii, gripa dezvoltă o serie de complicații, cum ar fi pneumonia sau, extrem de rar, miocardita. La sugar, miocardita poate cauza moarte subită. Este foarte important de știut că în cazul unui copil astmatic, gripa poate declanșa crizele de astm sau poate agrava astmul. De aceea, de la primele semne de îmbolnăvire este obligatoriu să cerem sfatul medicului de familie.

Este gripa o boală severă?

Gripa este o boală foarte periculoasă prin complicațiile pe care le poate provoca. Cea mai frecvent întâlnită complicație este pneumonia. Mai pot apărea bronho-pneumonii, insuficiență respiratorie acută (prin pneumonie sau bronho-pneumonie), criză de astm (sau acutizarea acesteia), sinuzită. La copii, în gripă se pot declanșa complicații neurologice: convulsii, encefalite, foarte rar mielite și radiculonevrite și chiar otite medii supurate (prin suprainfecție). Virusul gripal determină o scădere a rezistenței organismului, atât locală, prin distrugerea mucusului situat pe suprafața căilor respiratorii (favorizează infecția cu germeni bacterieni) cât și generală, epuizând organismul prin febră, tuse, determinând destul de frecvent apariția suprainfecțiilor.

Pot duce copilul la școală?

NU! Copilul trebuie scos din colectivitate, el trebuie să stea acasă minimum șapte zile sau cât recomandă medicul, în funcție de severitatea bolii. Gripa este o boală extrem de contagioasă și se răspândește foarte repede. Copiii pot fi contagioși timp de peste 10 zile de la declanșarea simptomelor.



Știați că?

... gripa (în engleză „influenza”) a primit acest nume datorită denumirii date în secolul al XVII-lea în Italia, unde, pe vremuri, boala a fost atribuită „influenței vremii”

... în Europa, numărul deceselor cauzate de gripă depășește numărul deceselor cauzate de accidente rutiere

... virusul gripal de pe bancnote poate rămâne infecțios până la 3 zile și, în tot acest timp, el poate cauza îmbolnăvirea

... vaccinarea antigripală întărește sistemul imunitar, ajutându-l să recunoască virusul

... nu va puteți îmbolnăvi de gripă de la vaccinul gripal.

... Organizația Mondială a Sănătății și autoritățile medicale din întreaga lume consideră că vaccinarea antigripală anuală este cel mai eficient mijloc de protecție împotriva gripei

De la primele semne de îmbolnăvire cereți sfatul medicului de familie!

În ce constă tratamentul gripei?

În tratarea gripei se administrează mai întâi simptomatice (paracetamol), în combinație cu vitamine și o hidratare adecvată. Se pot administra și substanțe antivirale, acestea fiind cele mai comune și cele care ameliorează simptomele. Însă, de la primele simptome trebuie consultat obligatoriu medicul de familie. Mai departe, dacă apar complicații, trebuie consultat obligatoriu medicul specialist. Sub nici o formă nu se recomandă auto-medicația, deoarece pot exista alergii la unele substanțe. Tratamentul se face obligatoriu sub supraveghere medicală strictă și doar la recomandarea medicului specialist.

De ce trebuie să evităm administrarea antibioticelor în gripă?

Principalul motiv pentru care nu trebuie să luăm antibiotice în gripă este faptul că acestea nu au nici un rol în tratarea acesteia. Antibioticele se administrează numai în momentul în care apare o complicație, întotdeauna fiind nevoie de recomandarea medicului specialist. Aspirina nu se recomandă sub nici o formă în gripă, pentru că poate determina sindromul Reye, o encefalopatie cu insuficiență hepatică și renală.

Cum prevenim gripa?

Sfătuiește-te cu medicul de familie pentru vaccinarea antigripală a copilului tău!

Vaccinarea antigripală a copiilor este o practică uzuală în multe țări din lume (face parte din programele naționale în Statele Unite ale Americii de foarte mulți ani și a fost introdus într-un program similar în Marea Britanie, în 2013). Vaccinarea antigripală este obligatorie la copiii cu afecțiuni cardio-vasculare severe, cu boli respiratorii severe (fibroză chistică, astm, displazii pulmonare), cu afecțiuni hematologice, cu insuficiență renală, cu boli metabolice (ex. diabet), copiii sub terapie cu aspirină (risc de Sindrom Reye, dacă fac gripă) și copiii cu imunodeficiențe.

Vaccinează-i pe cei din jurul copilului tău!

Dacă nu ești convins de oportunitatea vaccinării antigripale a copilului tău sau dacă acesta nu poate fi vaccinat, ai grijă ca acesta să nu se îmbolnăvească de la cei din jurul său: părinți, bunici, frați, prieteni apropiați. Vaccinarea antigripală este considerată de către specialiști singura metodă de prevenție activă împotriva gripei, oferind o protecție de până la 90% la tinerii și adulții sănătoși. Pe de altă parte, copiii de toate vârstele reprezintă o grupă cu risc ridicat în fața virusului gripal, aceștia fiind considerați vectorii cheie ai comunității în timpul unei epidemii de gripă. Virusul gripal este ușor răspândit pe cale aeriană la copiii din colectivități, de la copil la copil sau de la copil la adult, la profesori, iar acasă copiii pot infecta părinții și bunicii, care sunt extrem de vulnerabili. Conform statisticilor, familiile cu copii la școală sunt de două ori mai expuse la infecția cu virus gripal.

Respectă „Codul bunelor maniere” în sezonul gripal!

- Folosește șervețele de hârtie și încurajează-ți copilul să facă la fel! Când tu sau copilul tău strănuțați sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura cu un șervețel care este aruncat imediat la gunoi.
- Cum strănutăm? Poate părea incomod, dar dacă nu ai șervețel la îndemână este indicat să strănuți în încheietura cotului. Strănutul în palmă trebuie evitat pentru că virusul se transmite foarte ușor prin contact direct.
- Spălați-vă pe mâini cât mai des cu apă caldă și săpun! Spune-i copilului tău de ce sunt atât de importante mâinile curate și arată-i cum să se spele corect pe mâini.
- Evită cât mai mult atingerea ochilor, a nasului și a gurii și spală-te pe mâini după fiecare contact.
- Nu lăsa pe mâna copilului sau a bebelușului obiecte care nu pot fi dezinfectate corespunzător și care pot fi contaminate cu microbi sau virusuri.
- Dacă copilul prezintă simptome de răceală sau gripă este mai bine să rămână acasă.



Resurse

Ministerul Sănătății
www.ms.ro

Centrul Național de Supraveghere și Control al Bolilor Transmisibile (CNSCBT)
www.cnscbt.ro

Societatea Română de Microbiologie
www.srm.ro

Societatea Națională de Medicină de Familie (SNMF)
www.edumedical.ro

Centrul European pentru Controlul Bolilor (ECDC)
ecdc.europa.eu

Organizația Mondială a Sănătății - Regiunea Europeană, OMS-Euro
www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases/influenza

Site-uri utile

www.vaccineseuropa.eu
www.stopgripa.ro
www.proimunizare.ro
www.edumedical.ro

Întreabă-ți medicul de familie despre metodele de prevenție împotriva gripei!



ABC-ul obiceiurilor sănătoase acasă și la școală!
Accesează www.stopgripa.ro și descarcă ghidul de informare despre gripă

Campanie educațională inițiată de:

ASOCIATIA
PROIMUNIZARE StopGripa

Pentru mai multe informatii accesează: www.stopgripa.ro, www.educamedical.ro

Cu sprijinul:



Societatea Națională
de Medicină de Familie