Informații despre prevenirea și combaterea gripei

FLU – PREVENTION AND CONTROL

Ce este gripa?

Gripa este o infecție respiratorie transmisibilă (contagioasă) cauzată de virusul gripal. În Europa gripa apare cu regularitate în epidemii anuale, în lunile de iarnă. De obicei epidemiile de iarnă afectează fiecare țară pentru una sau două luni și durează, la nivelul continentului european, aproape 4 luni. Pot apărea și infecții sporadice în afara sezonului de gripă, cu o incidență foarte mică în lunile călduroase ale verii.

Nu toți cei care s-au infectat cu virusul gripal se îmbolnăvesc, însă cei care au forme clinice de boală prezintă simptomele comune: febră, tuse, dureri în gât, dureri musculare și articulare, dureri de cap, stare de rău, oboseală. Simptomele infecției cu virusul gripei seamănă cu alte infecții virale respiratorii. Gripa este mai severă decât răceala, care este produsă de alte virusuri respiratorii și nu de virusul gripal.

La cazurile necomplicate de gripă simptomele se rezolvă spontan în 7 zile de la debut.

Plaja de severitate a infecției și bolii este foarte largă, de la lipsa totală a simptomelor (cazurile asimptomatice) la o simptomatologie minoră sau la forme severe precum pneumonia, insuficiența cardio-respiratorie ori encefalita gripală. Bolile cronice preexistente ale aparatului respirator și cardiovascular se pot decompensa și pot amenința viața pacientului.

Îmbolnăvirile severe și complicațiile apar mai frecvent în anumite grupuri la risc: acestea includ persoanele cu vârsta de peste 65 de ani, cei cu afecțiuni medicale cronice precum diabetul, deficitul imunitar, afecțiunile cronice respiratorii, afecțiunile cronice cardiovasculare, obezitatea. De asemenea, există un risc crescut pentru copiii la vârstele fragede și pentru femeile gravide.

Ocazional, pot apărea forme severe de gripă la persoane sănătoase care nu fac parte din aceste grupe la risc.

În pandemii, caracteristicile epidemiologice și clinice ale gripei pot fi diferite, în funcție de caracteristicile virusului și de nivelul de imunitate al populației față de un virus.

A. Măsurile recomandate pentru persoanele sănătoase, pentru reducerea riscului de a dobândi sau de a transmite mai departe gripa

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.

1. Evitați contactul apropiat cu persoanele bolnave

a. Persoanele bolnave de gripă au unul sau mai multe dintre următoarele simptome: febră, tuse, dureri în gât, dureri musculare, dureri de cap, frisoane și oboseală. Evitați contactul apropiat cu aceste persoane, îndepărtați-vă de persoanele care tușesc sau strănută.
b. Mențineți o distanță de cel puțin un metru față de orice persoană cu simptome de gripă și evitați aglomerațiile. Atunci când distanța nu poate fi

Sursa: Ministerul Sănătății, România (www.ms.ro)

menținută, trebuie să reduceți la maximum timpul de contact apropiat cu o astfel de persoană. Când oamenii bolnavi sau aglomerațiile nu pot fi evitate, trebuie să reduceți la maximum timpul de contact, în măsura posibilului.

c. Nu vizitați, dacă nu este absolut necesar, persoanele bolnave de gripă. În cazul în care totuși vizitați sau îngrijiți o persoană bolnavă de gripă, este recomandabil să purtați mască tot timpul cât sunteți împreună în aceeași cameră.

2. Spălați-vă sau dezinfectați-vă frecvent mâinile

a. Spălatul sau dezinfectarea frecventă a mâinilor vă ajută să vă protejați de virus. Spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun, 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.
b. Spălatul pe mâini nu trebuie să fie doar o clătire rapidă, trebuie să dureze cel puțin 20 de secunde de fiecare dată, iar mâinile trebuie să fie frecate una de cealaltă cu apă și săpun în acest timp, după care săpunul de pe mâini trebuie clătit cu apă din abundență.
c. După spălarea cu apă și săpun, mâinile trebuie uscate bine, dacă este posibil cu prosoape de hârtie de unică folosință sau cu uscătorul cu aer cald.

3. Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura

Virusurile sunt transmise atunci când o persoană atinge ceva care este contaminat cu germeni și apoi își atinge nasul, ochii sau gura.

4. Vaccinarea antigripală

Organizația Mondială a Sănătății recomandă vaccinarea antigripală în primul rând persoanelor la risc (personal medical, persoane peste 65 de ani, persoane cu afecțiuni cronice, gravide), dar și a copiilor peste 6 luni.

B. Măsurile recomandate pentru bolnavi – pentru protejarea contacților direcți (membri ai familiei, vizitatori / musafiri, personal de îngrijire, alți contacți direcți)

1. Respectați regulile de igienă respiratorie

Igienă respiratorie înseamnă împiedicarea expunerii persoanelor din jur la secrețiile noastre infecțioase respiratorii (din gură, gât sau nas). Dacă sunteți bolnav, atunci când tușiți sau strănutați, trebuie să vă acoperiți gura și nasul cu ajutorul unui șervețel/batistă de unică utilizare (de hârtie); dacă nu aveți la îndemână un șervețel e mai bine să strănutați sau să tușiți în plica cotului decât în pumn sau în palmă. Șervețelele trebuie aruncate la coșul de gunoi după utilizare.

2. Spălați-vă sau dezinfectați-vă frecvent mâinile

a. Spălatul sau dezinfectarea frecventă a mâinilor vă ajută să vă protejați de virus și să reduceți riscul de contaminare al obiectelor și de infectare al persoanelor din jur. Spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun, în special după ce tușiți sau strănutați. Dezinfectantele pentru mâini pe bază de alcool reduc cantitatea de virus gripal de pe mâinile contaminate, deși spălarea cu apă și săpun este mult mai eficientă.
b. Spălatul pe mâini nu trebuie să fie doar o clătire rapidă, trebuie să dureze cel puțin 20 de secunde de fiecare dată, iar mâinile trebuie să fie frecate una de cealaltă cu apă și săpun/detergent în acest timp, după care săpunul de pe mâini trebuie clătit cu apă din abundență.
c. După spălarea cu apă și săpun, mâinile trebuie uscate bine, dacă este posibil cu prosoape de hârtie de unică folosință sau cu uscătorul cu aer cald.

3. Dacă sunteți bolnav, stați acasă, nu vă duceți la serviciu sau la școală și limitați contactul cu alte persoane

În plus față de măsurile de igienă descrise mai sus, atunci când o persoană este sănătoasă trebuie să mențină o distanță de cel puțin un metru față de orice persoană cu simptome de gripă. Bolnavii adulți îi pot infecta pe cei din jur pe o perioadă de aproximativ cinci zile de la debutul simptomelor, iar copiii sunt infecțioși aproximativ șapte zile de la debutul simptomelor de gripă. Cu toate acestea, este prudent să se ia în considerare că o persoană este infecțioasă pe toată perioada în care are simptome de gripă.

Utilizarea măștii de către persoanele bolnave, pentru a-i proteja pe contacții direcți

Utilizarea măștii de o persoană bolnavă, cu simptome de gripă, ajută prin reținerea secrețiilor respiratorii în cazul în care persoana tușește sau strănută și reduce riscul de infectare în rândul persoanelor cu care bolnavul este într-un contact apropiat. Situațiile în care acest lucru poate fi util include:

a. atunci când călătoresc la domiciliu sau la spital;
b. atunci când, în mod inevitabil, au un contact apropiat cu persoane sănătoase.

Cum se utilizează, securizează și îndepărtează corespunzător masca de față

Masca trebuie aplicată cu grijă peste gură și nas și apoi ajustată și fixată:

a. Fixați masca cu șnurul sau banda elastică, la mijlocul capului și al cefei.
b. Presați pe forma nasului banda flexibilă transversală.
c. Aranjați masca confortabil pe față și sub bărbie.

Evitați să atingeți masca cu mâinile. După orice atingere a măștii aflate pe față, precum și după ce se scoate masca de pe față, mâinile trebuie să fie curățate prin spălare cu apă și săpun sau cu un dezinfectant de mâini pe bază de alcool.

Schimbați masca atunci când devine umedă. După o utilizare prelungită, masca de față poate deveni umedă. Când constatați acest lucru, trebuie să înlocuiți masca umedă cu o mască nouă sau cu una curată și uscată.

Pentru a scoate, securiza și elimina în mod corespunzător o mască:

a. Dezlegați sau rupeți legăturile ori elasticul din partea de jos, apoi pe cel de sus.
b. Țineți de legătura de sus și îndepărtați masca de pe față.
c. Nu atingeți masca cu mâna.
d. Securizați și eliminați masca în mod corespunzător. Măștile de unică folosință trebuie aruncate după o singură utilizare. Odată scoase de pe față, măștile trebuie introduse într-o pungă de plastic, care trebuie să fie apoi securizată printr-o închidere corespunzătoare. Punga securizată poate fi pusă în gunoiul menajer.

După îndepărtarea măștii de pe față, mâinile trebuie să fie curățate prin spălare cu apă și săpun sau cu un dezinfectant pentru mâini, pe bază de alcool.