



## DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ GALAȚI

Str.Brăilei nr.177 telefon: 0236/415147; FAX: 0236/46.40.60

e-mail: [promovareasanatatii@dsp-galati.ro](mailto:promovareasanatatii@dsp-galati.ro)

Operator de date cu caracter personal nr. 19481/2011

**Compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății**

Ianuarie, 2020

### INFORMARE DESPRE GRIPĂ ȘI VIROZE RESPIRATORII

Cea mai comună infecție virală este **răceala (viroza respiratorie)**, care afectează mucoasa nazală, sinusurile, faringele și căile respiratorii.

Există multe virusuri diferite care produc răceala, însă rinovirusurile sunt implicate cel mai frecvent. Răceala se transmite atunci când mâinile unei persoane vin în contact cu secreții nazale provenite de la un individ infectat. Contrar părerilor “din popor”, frigul nu determină apariția răcelii și nu crește riscul de infecție.

Simptomele răcelii (virozei respiratorii) debutează la trei zile de la infectare, persoanele afectate simțind inițial o senzație neplăcută la nivelul cavității nazale sau faringelui. Ulterior apar simptome precum strănut, rinoree (nasul care curge) și stare generală de disconfort.

**Gripa** este o infecție a plămânilor și căilor respiratorii, care se manifestă prin febră, dureri în gât, tuse, migrene și stare generală proastă și care apare mai brusc. De aceea, poate fi ușor confundată cu simpla răceală, dar este cauzată de virusuri diferite și produce simptome mai severe. Anual, gripa afectează 5-10% din populația adultă, explozia de cazuri înregistrându-se în special la sfârșitul toamnei sau începutul iernii.

Cât despre tratamentul acestor “boli de sezon”, trebuie știut că, antibioticele nu sunt eficiente împotriva răcelilor și gripei, însă în caz de infecție bacteriană asociată cu o infecție virală (viroză), tratamentul antibiotic este deseori necesar. Totuși, băile calde, supa de pui, ceaiul îndulcit cu miere, legumele și fructele proaspete, suplimentele alimentare, antiinflamatoarele de tipul ibuprofenului și analgezicele sunt remedii comune și eficiente împotriva acestor afecțiuni.

Dar, pentru că **a preveni** este mai ușor decât a trata, se poate alege să fie ținută la distanță gripa sau virozele de sezon prin vaccinare! Vaccinurile moderne oferă protecție împotriva diferitelor virusuri gripale. Pentru ca aceste vaccinuri să fie eficiente, Organizația Mondială a Sănătății încearcă să prevadă care tulpini virale vor cauza epidemii în anul respectiv, pe baza tulpinilor virale predominante anul trecut și a tulpinilor care produc boala în alte regiuni ale lumii.

**Cea mai simplă măsură de prevenire este vaccinarea antigripală.**

Această vaccinare protejează persoana vaccinată numai față de virusurile gripale circulante în sezonul respectiv, cuprinse în vaccin și nu față de toate tipurile de virusuri care dau simptome asemănătoare gripei dar au evoluție mai ușoară.

Vaccinarea trebuie să fie efectuată în stare bună de sănătate, singura contraindicație la vaccinare fiind alergiile la proteine de ou.

În conformitate cu Metodologia de supraveghere a gripei, infecțiilor respiratorii acute (ARI) și a infecțiilor respiratorii acute severe (SARI) pentru sezonul 2019 – 2020, grupele populaționale considerate de risc și pentru care Organizația Mondială a Sănătății recomandă vaccinarea antigripală sunt următoarele:

a) persoanele cu vârsta între 6 luni și 64 ani în evidență cu afecțiuni medicale cronice (cardiovasculare, pulmonare, metabolice, renale, hepatice, neurologice, diabet zaharat, obezitate, astm, cu imunosupresie sau cu virusul imunodeficienței umane);

b) gravide;

c) 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;

d) adulți și copii rezidenți în instituții de ocrotire socială precum și persoane care acordă asistență medicală, socială și îngrijiri la domiciliu persoanelor la risc înalt;

e) toate persoanele cu vârsta egală sau peste 65 de ani.

Demararea campaniei de vaccinare a debutat cu luna octombrie a anului 2019.

În acest context, județului Galați i-a fost alocat un număr de 50820 doze de vaccin antigripal, vaccin care a fost primit în cinci tranșe. Vaccinul a fost distribuit medicilor de familie, unităților sanitare spitalicești, ambulatorii, instituțiilor de ocrotire, unităților de bolnavi cronici.

Până la sfârșitul săptămânii trecute, respectiv până în data de 12 ianuarie 2020, a fost administrat un număr de 46895 doze de vaccin antigripal.

Pe lângă vaccinare, toate persoanele dar mai ales cele la risc înalt, trebuie să respecte regulile generale de prevenire a infecțiilor respiratorii: respectarea regulilor de igienă personală – spălarea frecventă a mâinilor mai ales după suflarea nasului și venirea în contact cu persoane bolnave, folosirea batistelor igienice în caz de tuse sau strănut, suflarea corectă a nasului, curățarea și dezinfectarea veselei și a tacâmurilor, alimentația bogată în vitamine și minerale (fructe și legume proaspete), hidratare corectă, suficientă cu sucuri naturale, ceaiuri calde cu lămâie și miere, evitând în același timp alcoolul, cofeina și fumatul ce pot duce la agravarea simptomelor, aerisirea frecventă a încăperilor, evitarea aglomerărilor și a contactului cu persoanele bolnave și expunerea la frig, curent și umezeală.

În caz de apariție a unei boli respiratorii acute febrile, trebuie respectate următoarele: prezentarea imediată la medicului de familie sau la camera de gardă a unei unități medicale, izolarea la domiciliu și evitarea automedicației.

De asemenea, având în vedere înregistrarea la nivel național a unei creșteri semnificative a numărului de cazuri de gripă, s-au întreprins următoarele măsuri în vederea limitării cazurilor de îmbolnăvire în perioada care urmează:

- limitarea accesului vizitatorilor, în special în secțiile de risc precum și, respectarea normelor de precauțiuni standard de către personalul medico-sanitar și respectarea normelor de igienă personală și scoaterea temporară din colectivitate a celor depistați cu simptomatologie respiratorie;

- continuarea vaccinării antigripale pentru grupele populaționale la risc;

- realizarea triajului zilnic în colectivitățile de copii și asigurarea respectării normelor de igienă personală atât a personalului didactic cât și a elevilor/preșcolariilor și raportarea zilnică a cazurilor de îmbolnăvire înregistrate la nivelul unităților de învățământ în vederea stabilirii măsurilor care se impun în funcție de situația epidemiologică;

- continuarea informării populației generale cu privire la măsurile care trebuie instituite în vederea prevenirii îmbolnăvirilor prin gripă.

## **Compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății**