

CUM TE POȚI FERI DE GRIPĂ
7 pași pentru prevenirea transmiterii
infecțiilor respiratorii

- Spălați-vă pe mâini cu apă și cu săpun, după ce strănutați, tușiți sau vă suflați nasul și înainte de a mânca
- Păstrați distanța față de persoanele bolnave care strănută sau tușesc (cel puțin 1m)
- Nu puneți mâna pe față, la nas, gură sau ochi pentru că se pot transmite microbi
- Când tușiți sau strănutați, folosiți un servetel de hârtie pe care îl aruncați după aceea
- Dacă nu vă simțiți bine, stați acasă sau mergeți la medic pentru consult și tratament
- Vaccinați-vă în fiecare an împotriva gripei
- Nu atingeți păsările bolnave



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII
PUBLICE



MINISTERUL
EDUCAȚIEI,
CERCETĂRII ȘI
TINERETULUI

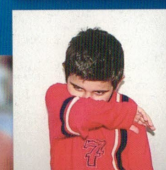


USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



Gripa și virozele respiratorii

Ce sunt și cum ne putem proteja



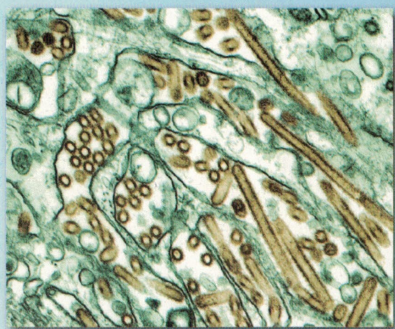
În lume trăim alături de o mare varietate de specii, care se luptă pentru a supraviețui. Dintre ele, cei mai mici microbi – virusurile – au o capacitate extraordinară de a se transforma, ca să fie cât mai adaptate la mediul înconjurător. Datorită transformării permanente, corpul uman nu le recunoaște, nu poate lupta contra lor eficient, astfel încât apar îmbolnăvirile.

Tipurile de infecții respiratorii produse de virusuri

Virusurile care îmbolnăvesc oamenii se transmit cu ușurință de la o persoană la alta, putând duce la epidemii (îmbolnăviri în masă).

Ele pot produce:

- Răceli/ viroze/ pneumonii
- Gripă
- Pojar, vărsat de vânt etc.



Răceli/ viroze

Se referă la infecții produse de virusuri, altele decât cel gripal, care însă dau semne de îmbolnăvire foarte asemănătoare cu gripa. Vaccinul gripal nu apără organismul de aceste virusuri.

Gripa sezonieră/ epidemia de gripă

Se referă la tipurile obișnuite de virusuri gripale umane, care în fiecare sezon rece duc la îmbolnăvirea unui număr de persoane. Există un vaccin elaborat de către

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) în fiecare an, care poate preveni gripa. Când numărul de cazuri este mare și se înregistrează pe un teritoriu mai extins (județ, țară), vorbim de epidemie.

Pandemia de gripă

Apare atunci când răspândirea virusurilor gripale se face rapid și ușor la nivel mondial, în special datorită faptului că sunt virusuri noi.

În pandemie:

- Un număr foarte mare de persoane se îmbolnăvesc în același timp (în câteva săptămâni întreg globul e afectat);
- Boala e gravă și pot apărea decese multe, indiferent de vârstă
- Apar perturbări în economie (alimentație, comunicații, școli, transport, bănci, servicii medicale etc.) pentru că mulți oameni se îmbolnăvesc și stau acasă.

De-a lungul timpului au fost înregistrate mai multe pandemii. Ultimele trei pandemii au avut loc secolul trecut, iar de la ultima (1968) au trecut aproximativ 40 de ani (în mod obișnuit între pandemii trec 20-30 de ani).

Gripa cu virus aviar (gripa aviară)

Virusul gripal aviar duce în mod normal la îmbolnăvirea păsărilor (domestice și sălbatice) dar se poate transmite și la om în anumite situații. Specialiștii estimează că dacă virusul se modifică suficient, atunci el se va putea transmite ușor de la om la om, producând o nouă pandemie. Omul nu este pregătit să se apere și, prin urmare, se îmbolnăvește.



Cum se transmit virusurile care produc boli respiratorii



Microbii care produc îmbolnăviri ale nasului, gâtului, urechilor sau plămânilor se pot transmite fie direct – de la o persoană la alta – fie indirect, prin obiecte folosite sau atinse de persoana bolnavă, când strănută sau tușește.

Picăturile de lichid pe care bolnavul le elimină când tușește sau strănută pătrund în nasul sau gura persoanelor din jur, transmitând și virusurile. Dacă picăturile cad pe diverse

suprafețe, acestea pot fi atinse cu mâinile care apoi sunt duse la gură sau nas și astfel pot și ele transmite virusurile.

Virusul gripei aviare se poate transmite uneori de la pasăre la om, prin contact cu materiile fecale (dejecții), secreții, carne și ouă crude.



Virusuri diferite produc manifestări asemănătoare

Acestea apar la maximum 10 zile (de obicei 2-3 zile) de când s-a produs infecția:

- Febră, frisoane
- Dureri de cap, gât, ale mușchilor
- Tuse
- Probleme la respirație.



Ce putem face – gesturi simple ne apără de probleme de sănătate grave!

Învățați și copiii să se protejeze

Știind cum se transmit aceste virusuri care produc îmbolnăviri respiratorii, este clar cum ne putem proteja:

● Spălați-vă bine pe mâini și cât mai des

Spălarea cu apă și săpun este esențială. Ideal este să vă spălați temeinic (palme și încheieturi cel puțin 20 secunde), dacă nu este posibil, puteți cu apă caldă de la robinet, cu săpun lichid și să vă ștergeți mâinile cu prosop de hârtie.

În cazul în care nu există apă la îndemână, se recomandă utilizarea șervețelilor umede cu dezinfectante sau a soluțiilor dezinfectante, pe bază de alcool.

Spălatul pe mâini cu apă și cu săpun e obligatoriu în oricare dintre următoarele situații:

- După ce strănutați, tușiți sau vă suflați nasul
- Înainte și după pregătirea hranei
- Înainte și după masă
- După manevrarea cărnii sau ouălor crude
- După ce ați schimbat scutecele copilului
- Înainte și după ce ați avut orice contact cu o persoană rănită
- După ce ați venit în contact cu animale sau dejecții (fecale)
- După ce ați lucrat în curte sau în grădină, la câmp
- Oricând mâinile au aspect murdar
- După utilizarea toaletei.

● Acoperiți gura când strănutați sau tușiți

Dacă strănutați sau tușiți:

- Păstrați o distanță de cel puțin 1m de persoanele din jur
- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de hârtie pe care-l aruncați după aceea
- Dacă nu aveți șervețel la îndemână, acoperiți-vă gura și nasul cu brațul, NU PUNEȚI MÂNA LA GURĂ!
- Spălați-vă pe mâini.



● Nu folosiți în comun obiecte personale

Nu utilizați în comun:

- Prosoape, batiste
- Cosmetice (ex. ruj sau altele care ajung în apropierea nasului și gurii)
- Tacâmuri, pahare, farfurii.



● Vaccinați-vă împotriva gripei în fiecare an

Vaccinarea vă poate proteja de gripa sezonieră, ca și de complicațiile acesteia. Există anumite grupe de populație pentru care vaccinarea este în mod special indicată: copii foarte mici, persoane peste 65 ani, bolnavi cu afecțiuni cronice – astm, diabet, boli de inimă și plămâni, infecție cu HIV.

● Dacă vă îmbolnăviți, acționați responsabil

Stați acasă dacă nu vă simțiți bine. Contactați un medic și solicitați un consult!

Păstrați distanță față de persoanele din jur, mai ales dacă tușiți sau strănutați.

● Pentru prevenirea transmiterii gripei aviare:

Gătiți bine carnea și ouăle – nu le folosiți crude. Preparați termic carnea până își pierde culoarea roz. Ouăle trebuie consumate doar fierte, tari. Curățați temeinic masa și vesela cu care ați lucrat, spălați-vă bine pe mâini. În acest fel virusurile gripei dar și alți germeni vor fi îndepărtați.

● Nu atingeți păsările bolnave

Nu trebuie atinse sub nicio formă păsările bolnave (domestice sau sălbatice). Nu trebuie atinse penele, excrementele (găinașul) sau sângele păsărilor. Semnele posibile de gripă aviară la păsări sunt: ochi roșii, secreții nazale și lacrimale abundente, creasta umflată, de culoare albăstruie, evoluție gravă).

Contactați imediat autoritățile locale dacă ați găsit o pasăre bolnavă sau moartă în condiții suspecte.



Cereți informații de la medicul de familie sau de la autoritățile competente.

Televiziunea, radio-ul și ziarele vă țin la curent cu ultimele noutăți din aceste domenii dar și cu recomandările din partea specialiștilor și autorităților. Urmăriți programele pentru a ști ce este cel mai bine de făcut.



Tel verde:

Ministerul Sănătății Publice: 0800 800 187

Autoritatea Națională Sanitar-Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor: 0800 826 787

Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor: 0800 080 999

VACCINAREA

- Vaccinarea împiedică în fiecare an apariția de cazuri grave de boală. Astfel, la nivel global, vaccinarea previne apariția a 2,7 milioane de cazuri de rujeolă, 1 milion de cazuri de tuse convulsivă și 2 milioane de cazuri de tetanos neonatal.
- Vaccinurile protejează oamenii în diferite etape ale vieții.
- Vaccinurile sunt recomandate pentru diferite grupe de vârstă, adesea pentru sugari și copii, dar și pentru adolescenți, adulți și vârstnici.
- Programele naționale de vaccinare din țările UE/SEE recomandă vaccinuri la anumite vârste și pentru anumite populații considerate la risc (de exemplu, persoanele cu boli cronice).
- În unele țări, astfel de recomandări se fac la nivel național sau regional.
- Profesioniștii din domeniul sănătății (de exemplu, medicii, asistentele) au un rol în a se asigura că pacienții aflați în îngrijirea lor primesc vaccinurile recomandate la momentul potrivit.

INFORMARE despre VACCINARE

**Promovarea vaccinărilor
pentru copii**

**Recuperarea dozelor de vaccin
restante**

**Pentru copilul tău
fiecare doză de vaccin contează!**

#MomentulContează

#ComunicareaContează



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.

Vaccinarea protejează persoanele împotriva bolilor care ar putea avea consecințe grave asupra sănătății lor



Rujeola este foarte contagioasă și poate fi contractată la orice vârstă. Trei din 10 persoane afectate dezvoltă complicații, care pot include infecția urechii, diaree, pneumonie și encefalită (inflamația țesutului cerebral).



Difteria ucide una din 10 persoane care au boala, chiar și cu tratament.



În medie, 9 din 10 copii născuți din mame care au avut **rubeolă** la începutul sarcinii vor suferi de sindromul rubeolei congenitale (cu afecțiuni precum surditatea, cataracta și dificultăți de învățare).



Meningita pneumococică produsă de Streptococcus pneumoniae are un risc de deces cuprins între 10-30%.



Tusea convulsivă poate fi deosebit de gravă la sugari, provocând crize de tuse care pot reapare până la două luni. Complicațiile includ pneumonie, encefalopatie (o boală a creierului), convulsii și chiar moarte.

Când și ce vaccinuri se administrează în mod obișnuit?



Vaccinurile previn bolile care altfel ar putea cauza probleme grave de sănătate, invaliditate permanentă sau chiar deces.



În fiecare an, vaccinurile sunt administrate oamenilor de toate vârstele pentru a proteja împotriva bolilor grave.



Este posibil să primiți vaccinuri împotriva celor mai frecvente boli prevenibile prin vaccinare.



Acestea includ de obicei rujeola, oreionul, rubeola, difteria, tetanosul, tusea convulsivă, poliomielite și hepatita B.



Bebelușii și copiii mici primesc vaccinuri împotriva rujeolei, oreionului, rubeolei, difteriei, tusei convulsive, infecției pneumococice invazive, poliomielitei, tetanosului, hepatitei B și tuberculozei.



Copiii și adolescenții au nevoie de vaccinări de rapel pentru unele dintre bolile enumerate mai sus (de exemplu rapel diftero-tetano-pertussis). Dozele de rapel oferă o protecție de lungă durată.



Cele mai multe cazuri de cancer de col uterin sunt cauzate de anumite tipuri de Human Papilloma Virus (virus uman Papilloma - HPV). Cea mai eficientă metodă de protecție împotriva infecției cu HPV este vaccinarea.

CALENDARUL NAȚIONAL DE VACCINARE

COPIL VACCINAT: COPIL PROTEJAT!

primele
24 ore

Vaccin hepatitic B (Hep B)
În maternitate

Vaccin de tip
Calmette Guérin (BCG)
În maternitate

2-7 zile

2 luni

Vaccin
DTPa-VPI-Hib-Hep. B
Vaccin pneumococic
La medicul de familie

Vaccin
DTPa-VPI-Hib-Hep. B
Vaccin pneumococic
La medicul de familie

4 luni

Vaccin
DTPa-VPI-Hib-Hep. B
Vaccin pneumococic
La medicul de familie

11 luni

Vaccin
rujeolic-rubeolic-oreion
(ROR)
La medicul de familie

12 luni

Vaccin
rujeolic-rubeolic-oreion
(ROR)
La medicul de familie

5 ani

Vaccin
diftero-tetano-pertussis
acelular-poliomielitic
(DTPa-VPI)
La medicul de familie

5-6 ani

Vaccin dTpa
La medicul de familie

14 ani



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

insp.gov.ro