

## Când trebuie să vă vaccinați împotriva gripei?

Vaccinarea trebuie în mod ideal, efectuată în fiecare an începând de la mijlocul toamnei. În funcție de tipul de virus care circulă în fiecare an, sezonul de gripă în general durează din octombrie până în luna mai. Virusurile gripale sunt în continuă schimbare și nu este neobișnuit să apară în fiecare an noi virusuri gripale.

## De ce aveți nevoie de un vaccin gripal în fiecare an?

Vaccinarea în fiecare an, este măsura de prevenire unică cea mai eficientă împotriva gripei sezoniere.

# GRIPA

Sunteți sigur că folosiți măsurile potrivite

pentru a vă proteja împotriva gripei?

Vaccinați-vă!



**Vaccinarea antigripală nu protejează față de alte tipuri de virusuri respiratorii;** ca urmare persoanele vaccinate antigripal sunt protejate doar față de gripă, boală mult mai gravă și care frecvent evoluează cu complicații și chiar deces.



reeditat de  
Direcția de Sănătate Publică Iași  
Promovarea Sănătății



reeditat de  
Direcția de Sănătate Publică Iași  
Promovarea Sănătății



# Gripa

## este o boală gravă

În fiecare an gripa afectează între 5% și 15% din populație. Pentru majoritatea oamenilor, gripa este doar o experiență ușoară sau neplăcută, dar pentru unii poate duce la complicații, în special pentru persoanele din grupele la risc.

Grupele cu risc includ femeile însărcinate, persoanele în vârstă și cele cu afecțiuni medicale cronice, cum ar fi:

- astmul bronșic și alte boli respiratorii;
- diabetul zaharat și alte boli endocrine;
- boli de inimă;
- boli de rinichi;
- boli de ficat;
- boli metabolice;
- boli neurologice;
- obezitate;
- sistemul imunitar slăbit (din cauza bolii sau a tratamentului).

Este important să urmați recomandările medicului dumneavoastră pentru a evita complicațiile grave legate de gripă, în special dacă faceți parte din categoria persoanelor cu risc.

## Care sunt simptomele ?

Gripa sezonieră este cauzată de virusurile gripale umane care infectează căile respiratorii (nas, gât, bronhii și uneori plămâni). Cu toate că unele infecții pot fi foarte ușoare, persoanele bolnave de gripă au unele sau toate dintre următoarele simptome: febră, durere de gât, secreții nazale, tuse seacă, oboseală, durere de cap, dureri musculare. Puteți recunoaște o viroză respiratorie alta decât gripa, după debutul mai lent al bolii (începe ușor cu usturimi în gât, nas înfundat, dureri de cap) cât și după evoluția mai ușoară a bolii. Aceste forme de viroze respiratorii (răceala) sunt cauzate de alte virusuri respiratorii (adenovirus, virus sincițial respirator, virusuri paragripale etc.):

SIMPTEME /SEMNE	GRIPA	Răceala (Alte viroze respiratorii)
Debut (începutul bolii)	Brusc	Insidios
Temperatura	Relativ frecvent ridicată (>38°C)	Frecvent subfebrilitate
Artralgi/mialgii (dureri de mușchi și articulații)	Foarte frecvente	Rare
Cefălee (durere de cap)	Foarte frecventă	Rară
Stare generală	Frecvent alterată	Moderat sau ușor alterată
Rinoree (curge nasul)	Rară	Frecventă
Tuse uscată	Frecventă	Foarte frecventă
Răgușeală	Rară	Frecventă

Complicațiile gripei pot include pneumonie, infecții ale urechii, infecții ale sinusurilor, deshidratare și agravarea afecțiunilor medicale cronice existente, cum ar fi insuficiența cardiacă congestivă, astm sau diabet. La persoanele în vârstă, gripa poate provoca, uneori, și/sau agrava anumite afecțiuni cardiace, care ar putea duce apoi la atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale.



## Cum pot să mă îmbolnăvesc ?

Gripa se răspândește de la o persoană la alta:

- Prin contactul direct prin picăturile de la o persoană infectată, împrăștiate prin tuse sau strănut.
- Prin contactul indirect, atunci când picături sau secrețiile din nas sau gât se depun pe suprafețe, cum ar fi mâinile. De acolo, virusul poate fi transferat către alte persoane care apoi își ating fața.

## Ce puteți face pentru a vă proteja împotriva gripei?



Cum să vă păstrați sănătatea dumneavoastră și a altora în această iarnă:

### • Vaccinați-vă înainte de a începe sezonul de gripă

Vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de îmbolnăvire. Eficacitatea vaccinului poate varia de la an la an, în funcție de tipurile de virusuri circulante în fiecare sezon. Vaccinul antigripal nu conține virusuri gripale vii. Acest lucru înseamnă că vaccinul nu poate provoca gripă sau alte infecții.

Pentru a limita răspândirea gripei dar și a altor viroze respiratorii este necesar să luați și următoarele măsuri preventive:

- Spălați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun.
- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănutăți.
- Apoi acoperiți și aruncați șervețelul folosit.

Nu reutilizați batiste sau șervețele. Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate.

### • Dacă nu aveți un șervețel disponibil:

Strănuțiți acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.

### • Stați acasă când sunteți bolnav.

Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical.

