

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 virusuri respiratorii este necesar să luați și următoarele măsuri preventive:

- **Spălați-vă pe mâini cât mai des cu apă și săpun.**
- **Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănutați, Apoi acoperiți și aruncați șervețelul folosit.**

Nu întrebuințați batiste, șervețele deja folosite. Virusul gripei, alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate de alte persoane.

- **Dacă nu aveți un șervețel disponibil:**

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

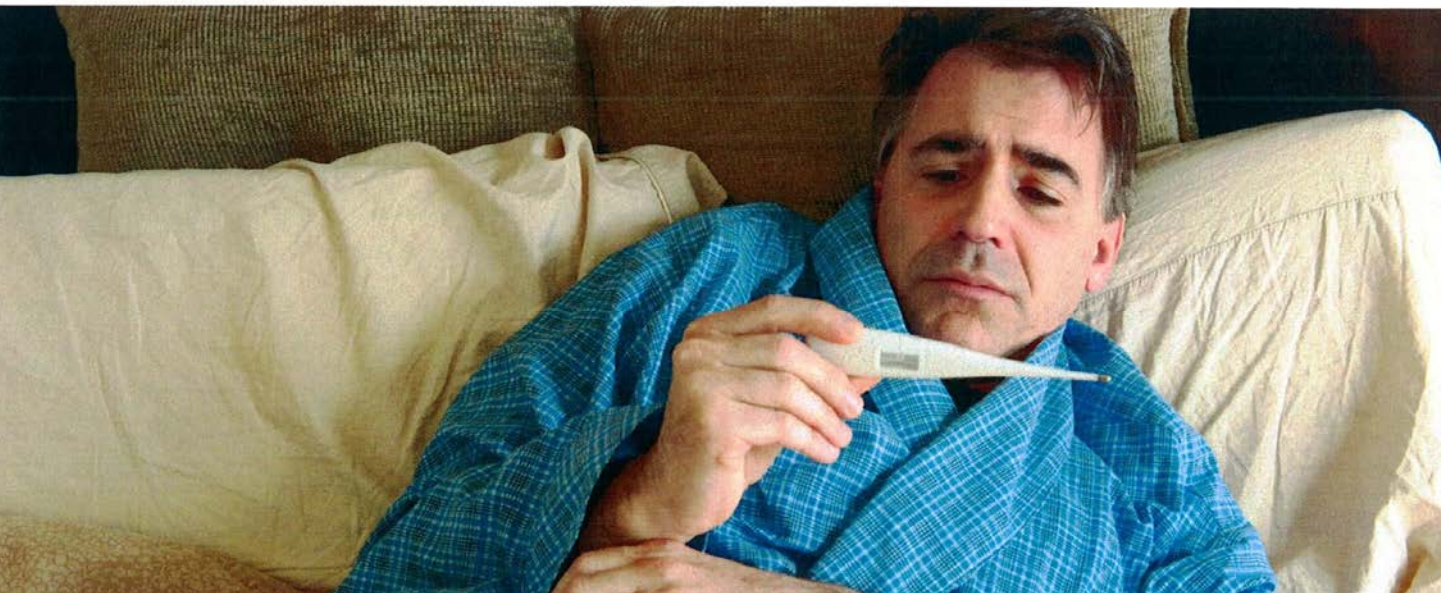
- **Evitați aglomerațiile și spațiile închise.**
- **Evitați contactul cu persoanele deja bolnave.**
- **Stați acasă când sunteți bolnav.**
- **Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical.**

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.

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

Virusurile gripale sunt în continuă schimbare și nu este neobișnuit să apară în fiecare an noi virusurile gripale. Vaccinarea în fiecare an, este măsura de prevenire unică cea mai eficientă împotriva gripei sezoniere.



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.



GRIPA: RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI

Gripa este o boală respiratorie contagioasă cauzată de virusurile gripale care infectează nasul, gâtul și plămânii și care provoacă anual, la nivel mondial, milioane de îmbolnăviri, sute de mii de spitalizări și mii sau zeci de mii de decese. Gripa este diferită de o răceală, de obicei apare brusc și poate fi foarte periculoasă pentru copii.

Ce ar trebui să știe părinții? Cât de gravă este gripa?

Gripa poate varia de la formă ușoară la severă, iar copiii au adesea nevoie de îngrijiri medicale. Copiii mai mici de 5 ani și copiii de orice vârstă care au probleme cronice de sănătate prezintă un risc crescut de apariție a complicațiilor gripei, cum ar fi pneumonie, bronșită, infecții ale sinusurilor și ale urechii. Astmul, diabetul și afecțiunile sistemului nervos cresc riscul copiilor de a se îmbolnăvi de gripă.

Cum se răspândește gripa?

Virusurile care determină gripa se răspândesc în principal prin picăturile produse când cineva cu gripă tușește, strănută sau vorbește. Aceste picături pot ajunge în gura sau nasul persoanelor din apropiere. De asemenea, o persoană se poate îmbolnăvi de gripă atingând un obiect care are virus pe el și apoi atingând gura, ochii sau nasul.

Care sunt simptomele gripei?

Simptomele gripei pot include febră, tuse, durere în gât, nas care curge sau înfundat, dureri de corp, dureri de cap, frisoane, senzație de oboseală și uneori vărsături și diaree (mai frecvente la copii decât la adulți). Este posibil ca unii oameni care au gripă, să nu facă febră.

PROTEJEAZĂ-ȚI COPILUL!

Cum îmi pot proteja copilul de gripă?

Primul și cel mai bun mod de a vă proteja împotriva gripei este vaccinarea anuală antigripală pentru tine și copilul tău. Vaccinul gripal este sigur și protejează copiii de gripă.

Vaccinarea antigripală este recomandată anual, tuturor copiilor mai mari de 6 luni. Opțiunile de vaccinare sunt: vaccinul gripal injectabil sau sub formă de spray nazal. Este deosebit de important să se vaccineze toți copiii mici și copiii cu probleme cronice de sănătate.

Apartținătorii copiilor cu risc crescut de complicații ar trebui să facă un vaccin gripal. Femeile însărcinate ar trebui să primească un vaccin gripal pentru a se proteja ele însele dar pentru a-și proteja și copilul de gripă. Cercetările arată că vaccinarea antigripală protejează copilul de gripă pentru mai multe luni după naștere.

Virusurile gripale sunt în continuă schimbare, așadar compoziția vaccinului gripal este actualizată în fiecare an și conține tulpinile specifice sezonului care urmează.

Este vaccinul gripal sigur?

Vaccinurile gripale sunt produse în măsuri stricte de siguranță. Milioane de oameni au primit de zeci de ani vaccin gripal în condiții de deplină siguranță. Vaccinurile gripale sub formă injectabilă sau sub formă de și spray nazal sunt autorizate. Diferite tipuri de vaccinuri sunt autorizate pentru diferite vârste. Fiecare persoană ar trebui să folosească un vaccin potrivit vârstei sale.

Care sunt beneficiile vaccinării împotriva gripei?

Vaccinul gripal vă poate proteja pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră de gripă. Vaccinarea reduce riscul de îmbolnăvire, vă poate ajuta să faceți o formă mai ușoară de gripă, poate împiedica internarea copilului dumneavoastră în spital. Vaccinându-vă, îi protejați pe cei din jur de îmbolnăvirea cu gripă.

Care sunt alte moduri prin care îmi pot proteja copilul împotriva gripei?

Pe lângă vaccinarea antigripală, dumneavoastră și copilul ar trebui să luați măsuri zilnice pentru a ajuta la prevenirea răspândirii gripei.

- Stați (pe cât posibil) departe de oamenii care sunt bolnavi;
- Dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră sunteți bolnav, evitați contactul cu alte persoane;
- Respectați "eticheta" tusei și strănutului:
 1. Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănuți.
 2. Aruncați șervețelul folosit.
 3. Nu reutilizați batiste sau șervețele.
 4. Dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănuțați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.
- Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate;
- Evitați aglomerațiile, aerisiți des spațiile închise;
- Mențineți igiena adecvată a mâinilor.

**VACCINAREA
ANTIGRIPALĂ ANUALĂ
ESTE CEL MAI BUN
MOD DE A
PREVENI GRIPA.**