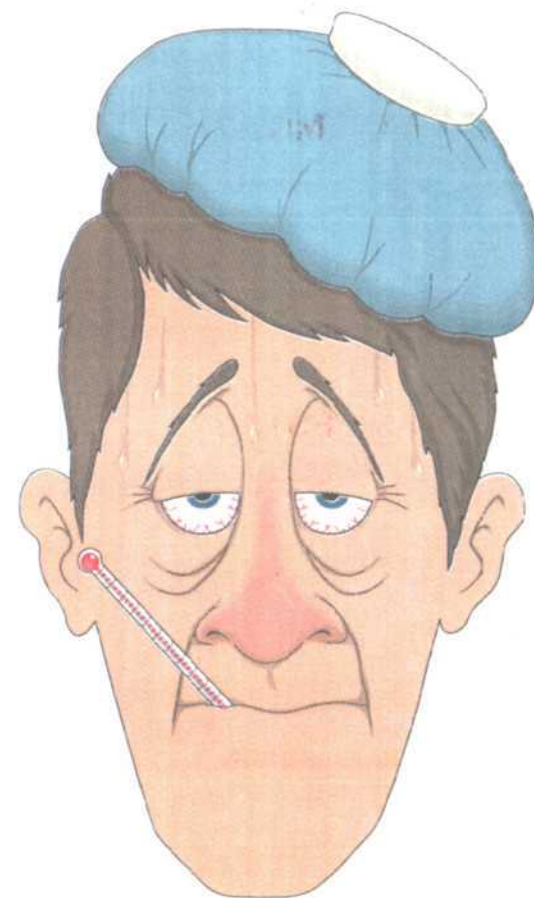


MINISTERUL SĂNĂȚII

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ  
A JUDEȚULUI BIHOR – ORADEA

# GRIPA



SE DISTRIBUIE  
GRATUIT!

Autor: SERVICIUL DE PROMOVARE A SĂNĂȚII ȘI  
PROGRAME DE EDUCATIE PENTRU SĂNĂTATE – ORADEA  
Str. Poieniței nr. 2A; Telefon/Fax: 059/137.005

Reproducerea neautorizată intră sub incidența Legii nr. 8/96

## CE ESTE?

Gripa este o boală infecțioasă respiratorie, determinată de virusul gripal, cu o transmitere extrem de mare.

Se manifestă prin simptome respiratorii și fenomene toxice generale, putând evolua uneori spre forme grave.

Sezonul rece favorizează îmbolnăvirile și epidemiile de gripă (iarna și începutul primăverii), dar boala poate să apară și în alte anotimpuri.

## GRIPA ESTE O BOALĂ EXTREM DE CONTAGIOASĂ

### CUM SE TRANSMITE?

Gripa se transmite pe cale aeriană de la omul bolnav la omul sănătos

- direct: prin tuse, strănut, cântat, vorbit la distanță mică;
- indirect: prin obiecte proaspăt contaminate - batiste, prosop, veselă.

### CUM SE MANIFESTĂ?

- Începe brusc la 1-2 zile de la contactul cu omul bolnav
- febră mare 39-40° C
- frisoane
- cefalee (dureri de cap)
- dureri musculare
- astenie fizică (slăbiciune, oboseală)
- congestiunea faringelui (roșu în gât)
- răgușeală până la afonie (pierderea vocii)
- tuse frecventă uscată, obositoare
- inapetență (lipsa poftei de mâncare)
- grețuri, vărsături

## PREVENIRE

Se impune luarea și respectarea următoarelor măsuri:

Bolnavul se izolează de ceilalți membri ai familiei, într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic: luminoasă, aerisită, suficient încălzită (24-26° C);

Persoanele care îngrijesc bolnavul trebuie să poarte mască;

Bolnavul va folosi batiste igienice în caz de tuse sau strănut;

Se vor evita aglomerațiile;

Se va evita vizitarea bolnavilor sau suspecților de gripă;

Vaccinarea antigripală trebuie făcută în timp util (perioada recomandată este toamna și începutul iernii: noiembrie-decembrie).

### VACCINAREA TREBUIE FĂCUTĂ ANUAL DEOARECE VIRUSUL GRIPAL SE MODIFICĂ DE LA UN AN LA ALTUL

### VACCINUL SE VA ADMINISTRA SUB SUPRAVEGHERE MEDICALĂ.

### IMPORTANT în prevenirea gripei este întărirea rezistenței organismului prin:

- exerciții fizice, mișcare, plimbări în aer liber
- alimentație sănătoasă, bogată în vitamine (mai ales vitamina C) și proteine;
- îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată sezonului.

## TRATAMENT

- Gripa se tratează la domiciliu în condiții de izolare și repaus la pat. Odihna este foarte importantă.
- Se vor administra medicamente care ameliorează simptomele gripei: aspirină, paracetamol, antinevralgic, calmante ale tusei, preparate care scad secreția și diminuează obstrucția nazală.
- Este importantă hidratarea organismului și de aceea se vor bea multe lichide, mai ales ceaiuri calde (nu fierbinți).
- Este indicat consumul de vitamina C sub formă de preparate farmaceutice (comprimate efervescente, fiole) de fructe (în special citrice) și legume proaspete. Această vitamină crește rezistența organismului în fața atacului viral.
- Deoarece gripa este o boală virală, antibioticele nu sunt eficiente și ele nu trebuie administrate decât în cazul apariției unor complicații de natură bacteriană și NUMAI LA INDICAȚIA MEDICULUI.
- Este recomandată evitarea fumatului în această perioadă deoarece scade rezistența organismului și face dificilă curățirea tractului respirator.
- Este necesară adresarea la medicul de familie și respectarea sfaturilor primite de la acesta. Adresarea la medic este OBLIGATORIE atunci când este vorba despre vârstnici, copii, gravide, bolnavi cronici (diabetici, cardiaci, pulmonari, renali).