



Ministerul  
Sănătății Publice



Direcția de Sănătate Publică  
Iași



Ministerul Educației,  
Cercetării și Tineretului

# 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 apară 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 este afectat);
- Boala este 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 50 de ani (în mod obișnuit între pandemii trec 20-30 de ani).

## **Cum se transmit virusurile care produc boli respiratorii**

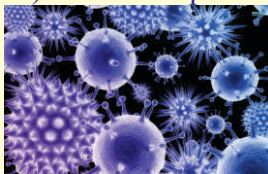
Microbii care produc îmbolnăviri ale nasului, gâtului, urechilor sau plămânilor se pot transmite fie direct - de la o persoană la alta - fie indirect, prin obiecte folosite sau atinse de persoana bolnavă, când strănută sau tușește.

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.

## **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!**

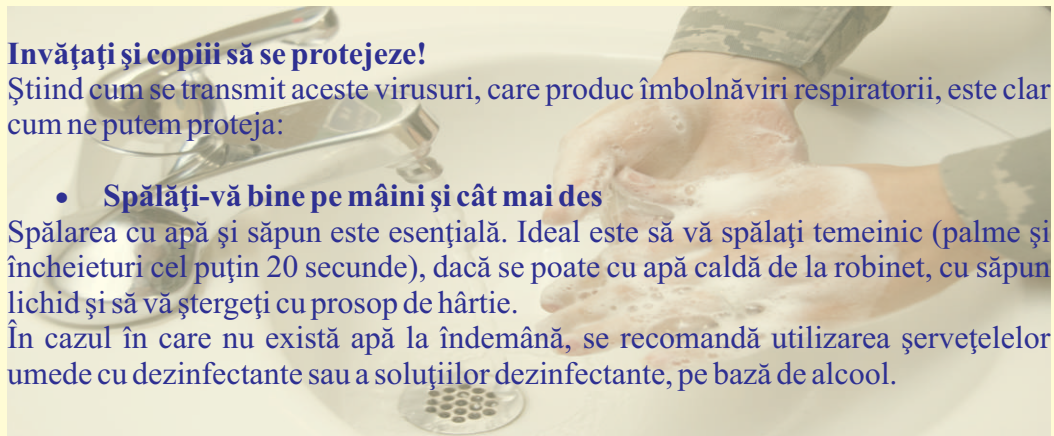
### **Invățați și copiii să se protejeze!**

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 se poate cu apă caldă de la robinet, cu săpun lichid și să vă ștergeți 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 este obligatoriu în oricare dintre următoarele situații:**

După ce strănuțați, tușiți sau vă suflați nasul

Înainte și după pregătirea hranei

Înainte și după masă

După manevrarea cărnii sau ouălelor 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 grădină, la câmp

Oricând mâinile au aspect murdar

După utilizarea toaletei.

- **Acoperiți gura când strănuțați sau tușiți**

Dacă strănuțați sau tușiți:

-Păstrați o distanță de cel puțin 1 m 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 MÂNALA 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 distanța față de persoanele din jur, mai ales dacă tușiți sau strănuțați.



# 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 1 m)

-Nu puneți mâna pe față, la nas, gură sau ochi pentru că se pot transmite microbi  
-Când tușiți sau strănutați, folosiți un șervețel 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



reeditat de  
Direcția de Sănătate Publică Iași  
Promovarea Sănătății