

Gripi sezonal

Gripi sezonal është një infeksion akut viral. Përcjellët direkt nga një person i sëmurë tek tjetri p
ër
m
es stërpikave gjatë
k
ollitj
e
s ose teshtitj
e
s dhe
ne
m
ënyrë indirekte
m
e prekjen e objekteve të konta
m
inuara
m
e virusin e gripit sezonal.

Për sa kohë një person i sëmurë e përhap gripin tek të tjerët?

Personi i infektuar me virusin e gripit mund të infekton të tjerët, deri në 5 ditë pas lajmërimit të shenjave të gripit. Së
m
u
ndja z
a
konisht zgjat rreth një javë.

Kush rrezikohet nga gripi sezonal?

Çdo njeri mund të preket nga virusi i gripit sezonal dhe ta përhapë atë tek të tjerët.

Por disa njerëz janë në rrezik më të madh për t'u infektuar me virusin e gripit sezonal si:

• Fëmijët e vegjël deri në 5 vjeç,

• Të moshuarit 65 vjeç e sipër,

• Gratë shtatzëna,

• Të sëmurët me sëmundje kronike.

Shenjat e zakonshme të gripit sezonal janë:

- Temperaturë e lartë

- Lodhje

- Rrjedhje të hundëve

- Dhimbje fyti

- Kollë

- Barkqitje dhe vjellje

- Dhimbje koke, barku e muskujsh

Shenjat e rrezikut.

Drejtohuni menjëherë tek mjeku nëse: Tek fëmijët vëreni:

- Temperatura mbi 39 C
- Frymëmarrje të shpejtë, ose probleme me frymëmarrjen
- Ndryshim të ngjyrës së lëkurës
- Konsum të pa mjaftueshëm të lëngjeve
- Ethe me skuqje të lëkurës
- Shtrëngim te qafës

Tek të rriturit vëreni:

- Vështirësi në frymëmarrje apo gulçim
- Dhimbje apo presion në gjoks apo bark
- Marramendje të papritur
- Konfuzion mendor
- Të vjella të vazhdueshme

Si te mbrohemi nga virusi i gripit sezonal?

Rekomandojmë këta hapa për të luftuar gripin:

I. Vaksinimi.

Vaksinimi mbron vetë personin dhe ndihmon në parandalimin e përhapjes së gripit.

• Vaksinimi kundër gripit sezonal bëhet në muajt tetor–dhjetor.

• Efekti i vaksinës fillon 1 deri 2 javë pas marrjes dhe mbrojtja vazhdon rreth një vit pas vaksini
m
it.

• vaksina aplikohet në pjesën e sipërme të krahut.

Vaksina kundër virusit të gripit sezonal rekomandohet sidomos :

• Fëmijëve mbi 6 muaj

• Personave mbi 50 vjeç

• Personave me rrezik më të lartë për shkak të sëmundjeve kronike të tyre

• Personelit shëndetësor

• Grave shtatzëna

• Personave kujdestarë si edukatoret e çerdheve, kopshteve, kujdestarët e te moshuarve.

Vaksina kundër virusit të gripit nuk i rekomandohet :

• Personave që kanë alergji në vezë

• Personave me sëmundje akute të përcjellur me temperaturë

• Fëmijët nën 6 muaj

II Masat e përditshme që ndihmojnë në parandalimin e përhapjes së virusit të gripit sezonal

• Mbuloni hundën dhe gojën kur kolliteni ose teshtini me faculetë.

• Lani duart shpesh me sapun dhe ujë ose përdorni dezinfektues.

• Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës.

• Përpiquni të shmangeni kontaktet e ngushta me njerëzit e sëmurë.

• Ushqehuni shëndetshëm duke përdorë më shumë vitamina

• Bëni aktivitet fizik

• Bëni gjumë të mjaftueshëm.

• Pastroni dhe dezinfektoni mjediset ku banoni

Konsultohuni me mjekun për mjekimin me barna kundër gripit , barnat merren vetëm me rekom andimin e mj
e
kut

Këshilla

Nëse jeni të sëmurë me grip :

• Qëndroni në shtëpi.

• Pushoni dhe përdorni lëngje me shumicë

• Mbuloni gojën dhe hundën me faculetë kur kolliteni apo teshtini

• Lani duart mirë me ujë e sapun mbas çdo kollitje apo teshtime

• Informoni familjarët dhe miqtë tuaj për sëmundjen tuaj, që të pengoni vizitat e panevojshme

• Evitoni kontaktet me njerëzit si dhe hapësirat publike të mbyllura