**GRIPA**

**CE ESTE? CARE SUNT GRUPELE LA RISC?** Gripa este o afecţiune respiratorie contagioasă cauzată de virusul*Influenza* (de tip A sau alte tipuri), care poate cauza complicaţii severe ([pneumonie](https://www.csid.ro/health/sanatate/pneumonia-tipuri-simptome-cauze-tratament-si-metode-de-prevenire-12628513" \t "_blank), otită, sinuzită s.a..), în special în cazul anumitor categorii la risc, precum copiii mici, femeile gravide, vârstnicii peste 65 de ani si persoanele care suferă de boli cronice (comorbiditati).

**CUM SE TRANSMITE? Direct –** prin picaturile de secretie nazofaringiana Pflugge, prin stranut, vorbit, tusit, cantat, pe cale respiratorie. **Indirect –** prin obiecte proaspat contaminate cu secretii infectante (de aceea, si in acest caz, spalatul pe maini tine boala la distanta).

Spre deosebire de raceala, debutul gripei este **brusc.** Gripa nu trebuie confundata cu raceala comuna.

**SEMNALELE DE ALARMA:**

* Frisoane si febra (39-40 de grade
* Dureri de cap
* Dureri musculare
* Dureri in piept
* Tuse
* Dureri oculare
* Oboseala, slabiciune
* Ochi lacrimosi
* Nas care curge

Majoritatea persoanelor cu gripă se însănătoşesc în decursul a două săptămâni, dar altele, cum sunt cele descrise în categoria de risc, pot dezvolta complicaţii, unele chiar fatale. Aceste complicaţii pot consta în: pneumonie, infecţii ale sinusurilor sau ale urechilor, [miocardită](https://www.csid.ro/boli-afectiuni/boli-cardio-vasculare/miocardita-simptome-cauze-tratament-preventie-17744810), [encefalită](https://www.csid.ro/boli-afectiuni/neurologie/encefalita-13501793), miozită, [insuficienţă cardiacă](https://www.csid.ro/boli-afectiuni/boli-cardio-vasculare/insuficienta-cardiaca-ic-11881256) sau renală s.a.

**CUM SE PREVINE GRIPA?** Vaccinarea antigripală trebuie facuta inainte de inceperea sezonului rece, pentru ca vaccinul este efficient dupa 2 saptamani de la vaccinare.

**Spălarea mâinilor cu apă şi săpun** si folosirea unei soluţii dezinfectante – atentie, evitati ducerea mâinii de la gură la nas/ochi după contactul cu o persoană sau o suprafaţă posibil contaminată

* Evitarea supraaglomerărilor (mijloace de transport în comun, şcoli, instituţii etc.)
* Acoperirea nasului şi a gurii cu un şerveţel în timpul strănutului sau al tusei. Recomandari: tusiti, stranutati la pliul cotului, pentru o maxima siguranta
* Dieta echilibrată (conform Piramidei Alimentelor), bogată în fructe şi legume proaspete – care sa asigure vitamine, minerale, antioxidanti pentru o buna functionare a masinariei care este corpul uman. De calitatea combustibilului depinde sanatatea noastra.
* Odihna suficientă şi evitarea/limitarea/gestionarea stresului
* Curăţarea periodică a suprafeţelor atinse (mânere, telefon, tastatură, birouri, obiecte folosite in comun etc.)

**In contextul pandemiei COVID-19, prevenirea gripei este ajutata de masurile de protectie stabilite pentru SARS-CoV-2:**

* **purtati masca de protectie**
* **respectati distanta fizica de 1,5 m**
* **spalati-va pe maini cu apa si sapun**

***Daca aveti manifestari de gripa, adresati-va medicului de familie! Este contraindicata autoadministrarea de antibiotice!***