



Gripa

I. Definitie

Gripa este o boala infectioasa acuta a cailor respiratorii, foarte contagioasa, cauzata de virusul gripal. Perioada in care apare cu o frecventa crescuta este noiembrie-martie. Infectia gripala poate afecta orice persoana, insa riscul de a dezvolta forme clinice mai severe si de aparitie a complicatiilor este mai mare la copii, batrani si persoane cu imunodeficiente sau [boli cronice](#).

Gripa nu trebuie confundata cu virozele respiratorii, care sunt afectiuni produse de alte virusuri si au o evolutie mai usoara.

II. Agentul cauzal

- Cuprinde 2 tipuri de virusuri: A si B
- Virusul de tip A - este responsabil de formele grave in epidemiile istorice de gripa.
- Virusul de tip B – s-a constatat in ultimii 10 ani o crestere a virulentei acestui tip, astfel incat la ora actuala el provoaca in egala masura imbolnaviri comparabile cu cele de tip A.
- Rezistenta virusurilor- in mediul exterior virusurile sunt sensibile la lumina solara, ultraviolete,uscaciune, si substante chimice de tip dezinfectanti uzuali. Iarna sunt in concentratie mare in aerosoli si favorizeaza aparitia de epidemii.

III. Sursa de infectie:

Om bolnav cu forme tipice , care elimina prin secretiile respiratorii o mare cantitate de virus , in primele 3-5 zile de boala.

IV. Mod de transmitere:

- Gripa se transmite pe cale aeriana, de la omul bolnav la omul sanatos:
 - -direct prin tuse sau stranut;
 - -indirect, prin obiecte proaspat contaminate (batista, prosop, vesela, etc.)
- Contagiozitatea este de 1-2 zile inainte si 4-5 zile dupa debutul bolii.

V. Simptomatologie:



Perioada de incubatie este de 2 zile. Debutul este brusc, uneori brutal, cu frisoane, febra 39-40 grade C, dureri musculare, dureri de cap intense, oboseala, dureri la nivelul globilor oculari (caracteristice pentru gripa), catar nazal (cu senzatie de nas infundat) tuse uscata, inapetenta (lipsa poftei de mancare), greata, varsaturi, chiar diaree.

Important in definirea gripei este sindromul febril ridicat (39-40 grade C) care insoteste obligatoriu tabloul clinic.

Complicatii:

Cele cauzate de virusul gripal : pneumopatii virale, crup viral, miocardita, meningita, encefalita.

Cele cauzate de suprainfectii bacteriene: stafilococie pulmonara, sinuzite, otite.

VI. Tratament:

Pentru gripa ca boala unica tratamentul nu este specific, este simptomatic si igienodietetic. Exista un tratament al complicatiilor care vizeaza complicatiile cauzate de virusul gripal.

ATENȚIE!!! Antibioticele nu au efect in neutralizarea virusului gripal.

VII. Masuri de prevenirea gripei

Cea mai eficienta metoda de prevenire a imbolnavirilor de gripa este **vaccinarea antigripala**.

Vaccinul este un preparat care are in compozitie antigene virale sau microbiene (inactivate sau vii atenuate) care odata introduse in organism activeaza sistemul imunitar care va secreta anticorpi ce vor proteja organismul impotriva infectiei.

Momentul ideal pentru vaccinare este in presezonul rece, pentru zonele temperate ideal este ca debutul campaniei de vaccinare sa fie in lunile septembrie-octombrie, astfel incat in sezonul rece, care favorizeaza raspandirea virusului gripal , persoanele sa fie imunizate.

Recomandari ale Organizatiei Mondiale a Sanatatii si Ministerului Sanatatii privind actiunile de supraveghere si control a gripei prin vaccinare a grupelor populationale considerate de risc:

1. Persoane cu varsta cuprinsa intre 6 luni – 64 ani in evidenta cu afectiuni medicale cronice pulmonare, cardiovasculare, metabolice, renale, hepatice, neurologice, diabet zaharat, obezitate, astm sau cu virusul imunodeficientei umane;
2. Gravide;
3. Medici, cadre sanitare medii si personal auxiliar, atat din spitale cat si din unitatile sanitare ambulatorii, inclusiv salariati ai institutiilor de ocrotire (copii sau batrani) si ai unitatilor de bolnavi cronici, care prin natura activitatii vin in contact respirator cu pacientii sau asistatii;
4. Persoane, adulti si copii, rezidente in institutii de ocrotire sociala precum si persoane care acorda asistenta medicala, sociala si ingrijiri la domiciliul persoanelor la risc inalt;
5. Toate persoanele cu varsta peste 65 de ani;



RECOMANDARI pentru CMF-uri

Consultatiile din cabinetele medicale trebuie organizate pentru a limita contactul între pacienții cu gripa și cei fără gripa. Ideal ar fi să existe săli de așteptare separate pentru pacienții cu simptomatologie respiratorie. Dacă dimensiunile cabinetului nu permit separarea pacienților, aceștia vor primi și vor purta măști la intrarea în cabinet. În măsura posibilităților se recomandă programarea telefonică a pacienților cu simptomatologie respiratorie la sfârșitul programului sau la nevoie deplasarea medicului de familie la domiciliul pacientului.

Pentru a asigura primirea unui pacient cu simptomatologie sugestivă de gripă și pentru a evita contaminarea altor pacienți sau a personalului medical, organizarea cabinetului medical trebuie să respecte următoarele reguli:

- Cabinetul medical trebuie să pună la dispoziția pacienților în sala de așteptare sau primire, următoarele:
 - Un buletin informativ cu privire la:
 - Reguli de igienă
 - Măsurile care trebuie luate în cazul în care pacientul are febră, tuse și dificultăți la respirație: purtarea de mască, păstrarea unei distanțe de peste 1 m față de ceilalți pacienți, spălarea frecventă a mâinilor, etc.
 - Măști de tip chirurgical
 - Batiste de unică folosință
 - Un cos de gunoi acoperit, cu deschidere prin pedală și cu sac de gunoi în interior
 - Pentru spălarea mâinilor, în funcție de posibilități:
 - Un distribuitor de produs antiseptic sau soluție hidro-alcoolică
 - O chiuvetă, distribuitor de săpun lichid și prosoape de unică folosință
- Organizarea sălii de așteptare a pacienților:
 - Limitarea la maximum a timpului de așteptare, primirea pe baza de programare telefonică anterioară a pacienților febrili sau examinarea lor în intervale orare prestabilite (Ex. la sfârșitul programului de consultații)
 - În măsura posibilităților pacientii trebuie să se așeze la distanță mai mare de 1 m
- Interzicerea în sala de așteptare a:
 - Mobilelor și obiectelor inutile și dificil de dezinfectat, ziare, jucării
- Întreținerea suprafețelor:
 - Dezinfectarea suprafețelor posibil contaminate (clanțe, uși, mobilier, jucării, robinete, chiuvete, etc) cu ajutorul dezinfectanților obișnuiți.
 - Aerisirea corespunzătoare a încăperilor.
- Deseurile: deseurile contaminate vor fi separate de cele menajere și vor fi evacuate conform instrucțiunilor din Precauțiunile universale.



RECOMANDARI pentru creșe/gradinite

1. Masuri zilnice de igiena

Aceste masuri trebuie aplicate in fiecare zi inclusiv in perioadele fara un risc infectios anuntat. Aceste masuri se aplica spatiilor de desfasurare a activitatii didactice, mobilierului, materialelor, jucariilor, lenjeriei, alimentatiei. O importanta deosebita trebuie acordata igienei individuale, spalarea frecventa a mainilor avand o importanta majora. Aceste masuri trebuie comunicate periodic personalului angajat.

2. Igiena respiratorie

Se recomanda utilizarea batistelor de hartie de unica folosinta pentru stergerea nasului, acoperirea gurii si nasului in caz de stranut sau tuse. Batistele de hartie de unica folosinta se arunca dupa fiecare utilizare intr-un cos de gunoi cu capac, prevazut cu pedala si care are in interior sac de plastic. Mainile trebuie spalate dupa fiecare stergere a nasului sau stranut.

3. Igiena mainilor

Personalul din colectivitatile de copii si copiii trebuie sa respecte o igiena riguroasa a mainilor. Spalarea riguroasa a mainilor cu apa si sapun trebuie sa se faca de numeroase ori pe zi, fiind obligatorie in urmatoarele situatii:

- Pentru personalul colectivitatilor de copii:
 - Inaintea oricarui contact cu alimentele;
 - Inainte de servirea mesei copiilor;
 - Inainte si dupa schimbarea scutecelor/lenjeriei copiilor;
 - Dupa insotirea la toaleta a copiilor;
 - Dupa folosirea toaletei;
 - Dupa utilizarea batistelor, tuse, stranut.
- Pentru copii:
 - Inaintea fiecarei mese;
 - Dupa folosirea toaletei;
 - Dupa stergerea nasului, stranut, tuse.
- 4. Folosirea solutiilor hidro-alcoolice ca alternativa la spalarea mainilor cu apa curenta si sapun. dezinfectarea mainilor prin aceasta metoda se face in cazul in care mainile sunt uscate si nu foarte murdare sau cu reziduuri de talc.
- 5. Igiena incaperilor si materialelor
 - Curatarea zilnica a pardoselii si suprafetelor cu detergenti menajeri obisnuiti;
 - Curatarea zilnica a materialelor folosite, inclusiv a recipientelor pentru mancare, a veselei, a jucariilor (mai ales a celor care pot fi duse la gura), a clantelor usilor, a robinetelor, chiuvetelor si a WC-urilor;
 - Schimbarea lenjeriei de fiecare data cand este necesar;
 - Golirea si spalarea in fiecare zi a cosurilor de gunoi;
 - Aprovizionarea cu sapun , prosoape de unica folosinta si hartie igienica a bailor, ori de cate ori este nevoie;
 - Aerisirea incaperilor de cateva ori pe zi.

Parintii

- Conducerea colectivitatii de copii trebuie sa comunice parintilor masurile de protectie adoptate si sa le recomande respectarea lor cat timp se afla in interiorul institutiei. Parintii sunt rugati sa-si anunte sosirea in institutie atunci cand sunt simptomatici sau bolnavi
- Un afis pliant la intrarea in cladire ii va informa pe parinti in legatura cu aceste recomandari.
- Parintii trebuie sa fie atenti la aparitia primelor simptome de gripa. La copil febra (peste 38⁰C) este deseori unicul semn, dar copilul poate prezenta tuse, congestie nazala sau semne digestive (diaree, dureri abdominale, varsaturi). Trebuie supravegheati atent copiii sub varsta de 6 luni.
- Atunci cand primele semne de boala ale copilului apar in timpul programului la cresa sau gradinita trebuie contactati imediat parintii pentru a fi invitati sa ia copilul si sa se adreseze medicului de familie sau medicului pediatru. Atunci cand personalul institutiei nu reuseste sa ia legatura cu parintii, trebuie sa contacteze medicul de familie sau pediatru. Pentru un astfel de demers in afara situatiilor de urgenta trebuie obtinut in prealabil acordul parintilor.



RECOMANDARI GENERALE

privind măsurile de prevenirea virozelor respiratorii și a GRIPEI

1. Spalati-va pe maini ori de cate ori este nevoie si aveti posibilitatea. Invatati si copiii despre importanta igienei in prevenirea imbolnavirilor.
2. Curatati si dezinfectati vesela si tacaturile, mai ales daca unul dintre membrii familiei este bolnav. Spalati jucariile copiilor dupa ce au fost folosite.
3. Folositi servetele de hartie pentru a va acoperi gura si nasul cand tusiti sau stranutati, aruncati-le imediat dupa folosire si spalati-va pe maini.
4. Evitati aglomeratiile de persoane si contactul prelungit cu cineva care are o viroza respiratorie.
5. Dormiti bine si mancati sanatos, echilibrat, pentru a nu va slabi imunitatea si a nu deveni vulnerabili la infectii. O dieta echilibrata, care pune accent pe fructe proaspete si legume, cereale si cantitati mici de carne slaba permite organismului sa se concentreze la apararea impotriva virusurilor, mai mult decat la digestie.
6. Beți cât mai multe lichide, pentru a vă hidrata suficient. Apa, sucurile naturale, ceaiurile calde cu lamâie și miere și supele calde de pui sunt cele mai bune alegeri.
7. Evitați alcoolul, cofeina și renunțați la fumat, pentru că acestea pot duce la deshidratare și astfel la agravarea simptomelor.
8. Stati acasă și odihniți-vă dacă aveți febră, vă curge nasul sau tușiți. Purtați o mască peste nas și gură dacă locuiți sau munciți alături de persoane cu boli cronice sau cu o imunitate scăzută.
9. Pastrati camera calda dar nu o supraincalziti. Dacă aerul este uscat, folosiți un vaporizator pentru a vă reduce congestia nazală și a vă atenua tusea.
10. Este bine de stiut ca **antibioticele nu ajuta in viroze**. Acestea se folosesc numai la recomandarea medicului.
11. Aerisirea incaperilor sau a birourilor cu mentinerea unei temperaturi de 18-20 grade C.
12. Mentinerea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea transmiterii bolii in comunitate.
13. Pastrarea unei igiene corporale riguroase cu spalarea mainilor tot timpul, mai ales dupa suflarea nasului si venirea in contact cu persoane bolnave.
14. Evitarea, pe cat posibil, a aglomerarilor umane si a contactului cu persoanele bolnave.
15. Evitarea automedicatiei si prezentarea la medicul de familie in cazul aparitiei unor semne /simptome compatibile cu gripa.
16. Omul bolnav se izoleaza de restul familiei intr-o camera corespunzatoare din punct de vedere igienic (luminoasa, aerisita, suficient de incalzita 24-26 grade C).
17. Cea mai eficienta metoda de prevenire a imbolnavirilor de gripa este **vaccinarea antigripala**. Vaccinul utilizat este diferit de la un sezon la altul iar compozitia este stabilita de Organizatia Mondiala a Sanatatii.
18. Recomandari pentru angajatori: asigurarea unui climat adecvat activitatilor.

DE CE TREBUIE SA PREVENIM GRIPA

6. De la un an la altul sezoanele de gripa sunt tot mai severe si afecteaza constant toate grupele de varsta .
7. Virusul gripal poate trai zile (3 – 5 zile) pe obiecte si suprafete contaminate si poate cauza imbolnavirea.
8. In Europa numarul deceselor de gripa este mai mare decat numarul deceselor cauzate de accidente de circulatie.

Gripa ucide! Numarul deceselor cauzate de gripa inregistrate de la un sezon la altul este intr-o tendinta constanta de crestere. Ex. In sezonul 2015 s-au inregistrat 40 de decese iar in sezonul 2016 s-au inregistrat 107 decese.



Recomandari pentru parinti

- trebuie sa fie atenti la aparitia primelor simptome de gripa.
La copil febra (peste 38grade Celsius) este deseori unicul semn, dar copilul poate prezenta tuse, congestie nazala sau semne digestive (diaree, dureri abdominale, varsaturi).
- obligativitatea parintilor de a retine la domiciliu copiii ce prezinta semne de imbolnavire cu aspect gripal.
Revenirea in colectivitate se va face in baza avizului epidemiologic.

Recomandari pentru personalul medical

Supravegherea activa a starii de sanatate a copiilor si tinerilor prin depistarea prompta a cazurilor de boala folosind in acest scop **triajul epidemiologic**, cu antrenarea in aceasta actiune a personalului cabinetelor medicale scolare/ MF, asistentului comunitar, mediatorului sanitar a cadrelor didactice, nedidactice si auxiliare din unitatea de invatamant. cu accent prioritar pe depistarea semnelor/simptomelor de tip respirator compatibile virozelor, gripelor umane

Conducerea colectivitatii de copii trebuie sa comunice parintilor masurile de protectie adoptate si sa le recomande respectarea lor cat timp se afla in interiorul institutiei.

- monitorizarea absenteismului în unitățile școlare datorat infecțiilor respiratorii;

Atunci cand primele semne de boala ale copilului apar in timpul programului la cresa sau gradinita trebuie contactati imediat parintii pentru a fi invitati sa ia copilul si sa se adreseze medicului de familie sau medicului pediatru. Atunci cand personalul institutiei nu reuseste sa ia legatura cu parintii, trebuie sa contacteze medicul de familie sau pediatru. Pentru un astfel de demers in afara situatiilor de urgenta trebuie obtinut in prealabil acordul parintilor

- Izolarea la domiciliu, la izolator sau spital a scolarilor/prescolarilor depistati cu semne de boala cu aspect gripal, la indicatia medicului.
- Organizarea de actiuni specifice de educatie sanitara de catre personalul cabinetului medical scolar /medical de familie, asistent comunitar, mediator sanitar , in colaborare cu conducerea institutiei de invatamant cu privire la :
 - informarea elevilor, personalului unitatii scolare , parintilor asupra semnelor de boala;
 - importanta respectarii regulilor de igiena individuala si colectiva;