

GRIPA – MASURI DE PREVENIRE

Gripa este o infectie respiratorie acuta virala care afecteaza caile respiratorii.

Simptomele specifice gripei:

- febra;
- frisoane;
- cefalee;
- dureri musculare si de articulatii;
- dureri de gat;
- lipsa apetitului;
- tuse seaca;
- stare generala alterata.

Gripa este mult mai serioasa decat o simpla raceala. De obicei, cand ai gripa este nevoie sa stai 2-4 zile in pat; vindecarea completa survine in 3-4 saptamani.

Cum se transmite gripa?

In general, gripa se transmite prin stranuturile si accesele de tuse ale unei persoane infectate. Infectia incepe prin inflamatia cailor respiratorii superioare: nas si gat.

Gripa este o infectie care se raspandeste pe cale aeriana;

In primul rand tusea si stranuturile sunt responsabile pentru raspandirea acestei infectii virale.

Toamna inlesneste raspandirea gripei in randul intregii populatii, ajungandu-se la epidemii. Frigul si vremea umeda ii determina pe oameni sa se adune in locurile publice (restaurante, cafenele, baruri, cluburi, cofetarii etc) care pot constitui adevarate focare de infectie. Aglomeratia din mijloacele de transport in comun, magazinele, cafenelele devin locatii perfecte pentru raspandirea gripei.

PRECAUTII

Infectiile gripale sunt atat de intalnite, mai ales in perioada sezonului rece incat, de multe ori, este aproape imposibil de evitat contactarea lor.

Precautii precum - acoperirea nasului si a gurii mai ales in locurile aglomerate; evitarea contactelor apropiate; repaus la domiciliu cand esti bolnav; spalarea mainilor; evitarea atingerii gurii, ochilor si a nasului - toate pot ajuta, dar nu sunt intotdeauna eficiente. Singura metoda pentru a evita gripa o constituie vaccinarea, toamna.

Cum se previne gripa?

Vaccinul antigripal constituie cel mai eficient mod de prevenire a gripei. Doctorii recomanda vaccinarea anuala atat pentru adulti, cat si pentru copiii ce prezinta o forma severa de astm. Vaccinul are nevoie de aproximativ 14 zile pentru a oferi cea mai buna protectie impotriva gripei. Vorbeste cu doctorul tau pentru a-ti face vaccinul toamna inainte de sezonul epidemiilor gripale din timpul primaverii.

Cu toate ca este recomandat pentru toata populatia, exista anumite categorii pentru care vaccinul antigripal este mai mult decat indicat:

- pentru copiii ce au mai mult de 6 luni si se confrunta cu un astm sever;
- pentru adolescentii astmatici;
- pentru femeile insarcinate astmatice;
- pentru femeile astmatice care anticipeaza aparitia sarcinii pe durata iernii.

Ce tratament se recomanda?

Nu exista tratament propriu-zis pentru *Raceala* si *Gripa*. Singura posibilitate este de a creea cit mai mult confort organismului ce lupta impotriva virusilor:

Odihna la pat, in mod special pe timpul febrei;

Evitarea fumatului activ si pasiv;

Lichide multe (apa sau sucuri de fructe) pentru fluidizarea mucozitatilor. De asemenea ele sint foarte importante pentru rehidratare, mai ales in cazul febrei;

Ceaiuri calde cu lamiie si miere, supa calda de pui;

Fara consum de alcool;

Gargara cu apa calduta, sarata, de citeva ori pe zi pentru rosu in git;

Bomboane mentolate pentru tuse (ex. *Halls*);

Pentru copiii care inca nu-si pot sufla nasul, folosirea unei pompite pentru indepartarea mucozitatilor nazale;

Solutie salina pentru indepartarea mai usoara a mucozitatilor (0.65% gr.

PURTATOR DE CUVANT,
ELENA PITIAN