

ÎN CAZUL ÎN CARE COPILUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE BOLNAV

Ce pot face dacă copilul meu se îmbolnăvește?

- Discutați cu medicul curant despre dumneavoastră și despre boala copilului dumneavoastră;
- Asigurați-vă că cel mic se odihnește și bea suficiente lichide;
- Copiii mai mici de 5 ani și mai ales cei mai mici de 2 ani precum și copiii cu probleme cronice de sănătate (inclusiv astm, diabet și tulburări ale sistemului nervos), prezintă un risc ridicat de apariție a complicațiilor gripei;
- Sunați-vă medicul sau duceți copilul la medic dacă prezintă simptome de gripă.

Ce se întâmplă dacă copilul meu pare foarte bolnav?

Chiar și copiii sănătoși se pot îmbolnăvi de gripă.

Mergeți la camera de urgență dacă copilul dumneavoastră se confruntă cu următoarele semne:

- Febră;
- Tuse;
- Respirație rapidă sau dificultăți de respirație;
- Buze sau fața cianotice (colorația albastră a pielii);
- Dureri în piept;
- Dureri musculare severe (copil care refuză să meargă);
- Deshidratare (lipsa diurezei pentru mai mult de 8 ore, gură uscată);
- Lipsa de reacție și/sau convulsii;
- Agravarea afecțiunilor medicale cronice.

Există un medicament pentru a trata gripa?

DA. Medicamentele antivirale folosite pentru tratarea gripei, pot scurta boala, ameliora simptomele și pot preveni complicațiile grave care ar putea duce la spitalizare. Antiviralele funcționează cel mai bine atunci când sunt administrate încă din primele 2 zile de boală. Antiviralele pot fi administrate copiilor și femeilor însărcinate. Antibioticele nu tratează gripa.

Cât timp poate o persoană bolnavă să răspândească gripa altora?

Persoanele cu gripă pot infecta pe alții cu o zi înainte de apariția simptomelor până la 5 - 7 zile după boală. Persoanele care au formă severă de boală și copiii mici pot răspândi gripa mai mult timp, mai ales dacă au încă simptome.

Poate copilul meu să meargă la școală, la grădiniță sau în tabără dacă este bolnav?

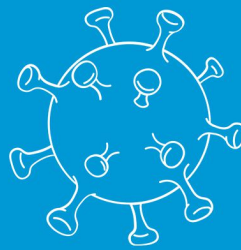
NU. Copilul dumneavoastră ar trebui să stea acasă pentru a se odihni și pentru a evita răspândirea gripei altor copii sau supraveghetori.

Când poate copilul meu să se întoarcă la școală după gripă?

Țineți copilul acasă pentru încă cel puțin 24 de ore după ce febra a dispărut (febra ar trebui să dispară fără utilizarea unui medicament pentru a reduce febra). Febra este definită ca o temperatură corporală 37,8°C sau mai mare.

GRIPA: RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI

Luna națională a informării despre bolile transmisibile



PREGĂTIRE.PROTECȚIE.VACCINARE.

**Împreună ținem
gripa la distanță în această
toamnă-iarnă!**



Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

GRIPA: RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI

Gripa este o boală respiratorie contagioasă cauzată de virusurile gripale care infectează nasul, gâtul și plămânii și care provoacă anual, la nivel mondial, milioane de îmbolnăviri, sute de mii de spitalizări și mii sau zeci de mii de decese.

Gripa este diferită de o răceală, de obicei apare brusc și poate fi foarte periculoasă pentru copii.

Ce ar trebui să știe părinții? Cât de gravă este gripa?

Gripa poate varia de la formă ușoară la severă, iar copiii au adesea nevoie de îngrijiri medicale. Copiii mai mici de 5 ani și copiii de orice vârstă care au probleme cronice de sănătate prezintă un risc crescut de apariție a complicațiilor gripei, cum ar fi pneumonie, bronșită, infecții ale sinusurilor și ale urechii. Astmul, diabetul și afecțiunile sistemului nervos cresc riscul copiilor de a se îmbolnăvi de gripă.

Cum se răspândește gripa?

Virusurile care determină gripa se răspândesc în principal prin picăturile produse când cineva cu gripă tușește, strănută sau vorbește. Aceste picături pot ajunge în gura sau nasul persoanelor din apropiere. De asemenea, o persoană se poate îmbolnăvi de gripă atingând un obiect care are virus pe el și apoi atingând gura, ochii sau nasul.

Care sunt simptomele gripei?

Simptomele gripei pot include febră, tuse, durere în gât, nas care curge sau înfundat, dureri de corp, dureri de cap, frisoane, senzație de oboseală și uneori vărsături și diaree (mai frecvente la copii decât la adulți). Este posibil ca unii oameni care au gripă, să nu facă febră.

PROTEJEAZĂ-ȚI COPILUL!

Cum îmi pot proteja copilul de gripă?

Primul și cel mai bun mod de a vă proteja împotriva gripei este vaccinarea anuală antigripală pentru tine și copilul tău. Vaccinul gripal este sigur și protejează copiii de gripă.

Vaccinarea antigripală este recomandată anual, tuturor copiilor mai mari de 6 luni. Opțiunile de vaccinare sunt: vaccinul gripal injectabil sau sub formă de spray nazal. Este deosebit de important să se vaccineze toți copiii mici și copiii cu probleme cronice de sănătate.

Aparținătorii copiilor cu risc crescut de complicații ar trebui să facă un vaccin gripal. Femeile însărcinate ar trebui să primească un vaccin gripal pentru a se proteja ele însele dar pentru a-și proteja și copilul de gripă. Cercetările arată că vaccinarea antigripală protejează copilul de gripă pentru mai multe luni după naștere.

Virusurile gripale sunt în continuă schimbare, așadar compoziția vaccinului gripal este actualizată în fiecare an și conține tulpinile specifice sezonului care urmează.

Este vaccinul gripal sigur?

Vaccinurile gripale sunt produse în măsuri stricte de siguranță. Milioane de oameni au primit de zeci de ani vaccin gripal în condiții de deplină siguranță.

Vaccinurile gripale sub formă injectabilă sau sub formă de spray nazal sunt autorizate.

Diferite tipuri de vaccinuri sunt autorizate pentru diferite vârste. Fiecare persoană ar trebui să folosească un vaccin potrivit vârstei sale.

Care sunt beneficiile vaccinării împotriva gripei?

Vaccinul gripal vă poate proteja pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră de gripă. Vaccinarea reduce riscul de îmbolnăvire, vă poate ajuta să faceți o formă mai ușoară de gripă, poate împiedica internarea copilului dumneavoastră în spital.

Vaccinându-vă, îi protejați pe cei din jur de îmbolnăvirea cu gripă.

Care sunt alte moduri prin care îmi pot proteja copilul împotriva gripei?

Pe lângă vaccinarea antigripală, dumneavoastră și copilul ar trebui să luați măsuri zilnice pentru a ajuta la prevenirea răspândirii gripei.

- Stați (pe cât posibil) departe de oamenii care sunt bolnavi;
- Dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră sunteți bolnav, evitați contactul cu alte persoane;
- Respectați "eticheta" tusei și strănutului:
 1. Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănutați.
 2. Aruncați șervețelul folosit.
 3. Nu reutilizați batiste sau șervețele.
 4. Dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănutați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.
- Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate;
- Evitați aglomerațiile, aerisiți des spațiile închise;
- Mențineți igiena adecvată a mâinilor.

**VACCINAREA
ANTIGRIPALĂ ANUALĂ
ESTE CEL MAI BUN
MOD DE A
PREVENI GRIPA.**

7. Prevenție

Cel mai bun mod de a preveni sindromul post COVID-19 este evitarea infectării. Măsurile de prevenție se referă la vaccinarea împotriva COVID-19, evitarea contactului apropiat cu persoanele care au COVID-19 confirmat sau sunt suspecte de a avea boala și spălarea regulată a mâinilor cu apă și săpun sau utilizarea dezinfectantului pentru mâini pe bază de alcool.

Pentru a evita răspândirea COVID-19 se recomandă testarea pentru COVID-19 a persoanelor suspecte și respectarea măsurilor de tratament pentru COVID-19 pe care le recomandă medicii. (4)

Referințe

1. WHO, Coronavirus diseases: Post COVID-19 condition [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition)
2. WHO, News, <https://www.who.int/europe/news/item/27-06-2023-state-ment---36-million-people-across-the-european-region-may-have-developed-long-covid-over-the-first-3-years-of-the-pandemic>
3. Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness: second edition. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; 2021 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344472/WHO-EURO-2021-855-40590-59892-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)
4. Center for Disease Control and Prevention, Long COVID, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.



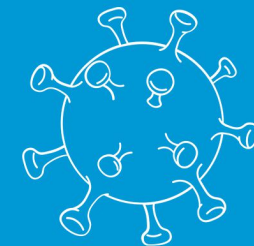
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

SINDROMUL POST COVID-19 (LONG COVID)

Luna națională a informării despre bolile transmisibile



PREGĂTIRE.PROTECȚIE.VACCINARE.



Împreună ținem gripa și COVID-19 la distanță în această toamnă-iarnă!

1. Definiție

Sindromul post COVID-19, cunoscut și ca Long COVID sau starea post COVID-19 sau sechele post-acute ale COVID-19, se referă la simptomele care persistă la unele persoane care au avut infecție cu virusul SARS-CoV-2 sau apar din nou la o perioadă de timp după recuperare. (1)

2. Cât de frecvent este sindromul post COVID-19?

Aproximativ 10-20% dintre pacienții cu COVID-19 prezintă simptome persistente în urma unei infecții acute cu SARS-CoV-2. Deoarece au existat milioane de cazuri de COVID-19 în Regiunea OMS Europa, numărul de pacienți cu stare post COVID-19 este substanțial. (1,2)

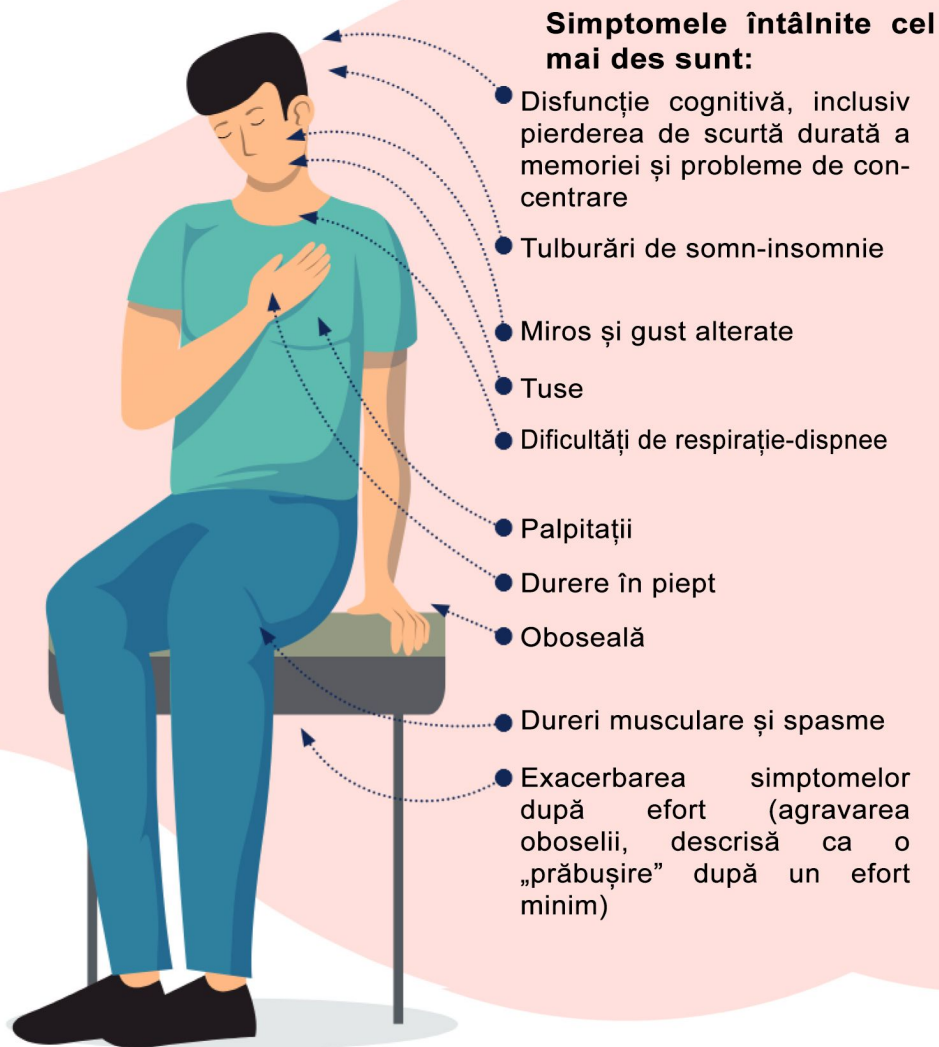
3. Simptome

Sindromul post COVID-19 poate afecta mai multe sisteme ale corpului. Acesta poate afecta capacitatea persoanei de a-și desfășura activitățile uzuale, atât la serviciu cât și acasă.

4. Cine este afectat?

Oricine se îmbolnăvește de COVID-19 poate dezvolta sindromul post COVID-19, indiferent de sex, vârstă sau severitatea infecției inițiale.

Majoritatea persoanelor care au avut COVID-19 se simt bine în câteva zile sau săptămâni de la debutul simptomelor și se recuperează după primele 12 săptămâni de la boală, dar anumite persoane continuă să aibă simptome chiar și după această perioadă de timp.



5. Impact

Deși majoritatea oamenilor își revin în timp, mulți cu sindromul post COVID-19 nu pot să se întoarcă pe deplin la activitățile de zi cu zi, cum ar fi munca, educația, îngrijirea personală sau hobby-urile, pentru o perioadă semnificativă. Acest lucru poate avea un impact serios asupra vieții și mijloacelor acestora de trai precum și asupra familiilor lor.

Sindromul post COVID-19 poate afecta direct și indirect sănătatea mintală. Suferința prelungită din cauza stării post COVID-19 poate afecta bunăstarea psihologică.

6. Sprijin

Persoanele cu sindrom post COVID-19 pot fi sprijinite cu ajutorul familiilor, al colegilor, al angajatorilor și al comunității. Acestea pot beneficia și de o reabilitare personalizată.

Pentru îndrumări cu privire la auto-îngrijire poate fi consultat materialul pregătit de Organizația Mondială a Sănătății: ”Sprijin pentru reabilitare: autogestionare după o boală legată de COVID-19”, material în limba engleză. (3)



GRIPA: RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA LA RISC

Gripa este o boală gravă

În fiecare an între 5% și 15% din persoane sunt afectate de gripă. Pentru majoritatea oamenilor, gripa este doar o experiență ușoară sau neplăcută, dar pentru unele persoane, în special pentru cele cu factori de risc, poate duce la complicații grave.

Este important să urmați recomandările medicului dumneavoastră pentru a evita complicațiile grave legate de gripă, în special dacă faceți parte din categoria persoanelor cu risc.

Grupurile cu risc sunt:

- Persoane cu vârsta cuprinsă între 6 luni – 64 ani în evidență cu afecțiuni medicale cronice pulmonare, cardiovasculară, metabolice, renale, hepatice, neurologice, diabet zaharat, obezitate, astm sau cu boli autoimune;
- Copii cu vârsta cuprinsă între 6 luni – 5 ani;
- Gravide;
- Medici, cadre sanitare medii și personal auxiliar, atât din spitale, cât și din unitățile sanitare ambulatorii, inclusiv salariați ai instituțiilor de ocrotire (pentru copii sau bătrâni) și ai unităților de bolnavi cronici, care prin natura activității vin în contact cu pacienții sau persoanele asistate;
- Persoane rezidente în instituții de ocrotire socială (adulți și copii);
- Persoane care acordă asistență medicală, socială și îngrijiri la domiciliul persoanelor la risc.

Care sunt simptomele?

Gripa face parte dintr-o categorie mai mare de boli virale respiratorii (viroze respiratorii) care au simptome asemănătoare. De obicei au un debut mai lent al bolii (încep ușor cu usturimi în gât, nas înfundat, dureri de cap) și o evoluție mai ușoară a bolii.

Comparație simptome: gripă, COVID-19 și alte viroze respiratorii.

	Gripă	COVID-19	Alte viroze respiratorii (răceală simplă)
Tuse uscată	●●●	●●●	●
Febră	●●●	●●●	—
Cefalee	●●●	●●	—
Mialgii/artralгии	●●●	●●	●●●
Oboseală	●●●	●●	●●
Durere în gât	●●	●●	●●●
Nas înfundat	●●	—	●●●
Strănut	—	—	●●●
Dificultăți la respirație	—	●●	—

●●● Frecvent
●● Câteodată
● Ocazional
— Rar
— Nu se observă

Cum pot să mă îmbolnăvesc?

Gripa se răspândește de la o persoană la alta:

- Prin contact direct, pe cale respiratorie - prin inhalarea picăturilor proiectate în aer prin tuse și strănut, de la o persoană infectată.

- Prin contact indirect - prin strângerea mâinilor sau prin atingerea suprafețelor contaminate cu virus.

Ce pot face pentru a mă proteja împotriva gripei?

- Vacinați-vă înainte de a începe sezonul de gripă

Vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de îmbolnăvire.

Compoziția vaccinului gripal este actualizată în fiecare an și conține tulpinile specifice sezonului care urmează. Vaccinul antigripal nu conține nici un virus gripal viu. Acest lucru înseamnă că vaccinul nu poate provoca gripă.

Pentru a limita răspândirea gripei dar și a altor viroze respiratorii este necesar să luați și următoarele măsuri preventive:

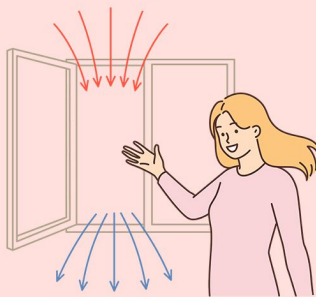


- Stați (pe cât posibil) departe de oamenii care sunt bolnavi;
- Spălați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun.

1. Respectați "eticheta" tusei și strănutului:
Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănuți.
2. Aruncați șervețelul folosit.
3. Nu reutilizați batiste sau șervețele.
4. Dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănuțați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.



- Evitați aglomerațiile, aerisiți des spațiile închise.
- Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate.



- Stați acasă când sunteți bolnav.
- Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical.

Când trebuie să mă vaccinez împotriva gripei?

În mod ideal, vaccinarea trebuie efectuată în fiecare an începând de la mijlocul toamnei. În funcție de tipul de virus care circulă în fiecare an, sezonul de gripă durează, în general, din luna octombrie până în luna mai.

Virusurile gripale sunt în continuă schimbare și nu este neobișnuit să apară în fiecare an noi virusuri gripale sau debutul sezonului de gripă să fie mai devreme.

De ce am nevoie de un vaccin gripal în fiecare an?

Vaccinarea în fiecare an, este măsura de prevenire unică cea mai eficientă împotriva gripei.

Care sunt posibilele complicații ale gripei?

Complicațiile pot apărea la oricine, dar sunt mai frecvente pentru pacienții din grupurile de risc. Acestea pot include pneumonie, infecții ale urechii, infecții ale sinusurilor, deshidratare și agravarea bolilor cronice afecțiuni medicale, cum ar fi insuficiența cardiacă congestivă, astmul sau diabetul. La persoanele în vârstă, gripa poate provoca și/sau agrava afecțiuni cardiovasculare și cerebrovasculare.

Care sunt posibilele reacții adverse ale vaccinului gripal?

Efectele secundare ale vaccinului gripal sunt în general ușoare și dispar de la sine în câteva zile. Acestea includ: durere, înroșire și/sau umflare la locul injectării, durere de cap, febră, greață, dureri musculare.

5 mituri despre vaccinul gripal

Mitul 1: Gripa nu este gravă, așa că nu am nevoie de vaccin

Realitate: 650000 de oameni pot muri anual de gripă.

Această statistică reprezintă doar decese prin afecțiuni respiratorii, deci impactul probabil este și mai mare. Chiar și persoanele sănătoase pot face gripă, dar mai ales persoanele al căror sistem imunitar este vulnerabil. Majoritatea oamenilor se vor recupera în câteva săptămâni, dar unii pot dezvolta complicații, inclusiv infecții ale sinusurilor și ale urechii, pneumonie, inflamații ale inimii sau ale creierului.

Mitul 2: Vaccinul gripal îmi poate provoca gripă

Realitate: Vaccinul gripal injectat conține un virus inactivat care nu vă poate transmite gripă.

Durerea sau febra ușoară sunt reacții normale ale sistemului imunitar la vaccin și, în general, durează doar o zi sau două.

Mitul 3: Vaccinul gripal poate provoca reacții adverse severe

Realitate: Vaccinul gripal este dovedit a fi sigur.

Efectele secundare severe sunt extrem de rare.

Mitul 4: Am fost vaccinat și încă am gripă, așa că nu funcționează

Realitate: mai multe virusuri gripale circulă tot timpul, motiv pentru care oamenii pot lua în continuare gripa, în ciuda faptului că vaccinul este specific unei tulpini.

Cu toate acestea, vaccinarea îmbunătățește șansa de a fi protejat de gripă. Acest lucru este deosebit de important pentru a opri virusul care afectează persoanele cu sisteme imunitare vulnerabile.

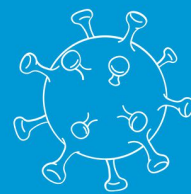
Mitul 5: Sunt însărcinată, așa că nu ar trebui să fac vaccinul gripal

Realitate: femeile însărcinate ar trebui să se vaccineze gripal

Deoarece sistemul imunitar al unei gravide este mai slab decât de obicei, este recomandată vaccinarea. Vaccinul gripal inactivat este sigur în orice stadiu al sarcinii.

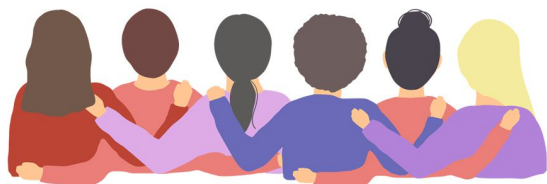
Surse: <https://www.ecdc.europa.eu/en/training-and-tools/communication-materials>
<https://www.cdc.gov/flu/prevent/general.htm>, <https://www.who.int/news-room/spotlight/influenza-are-we-ready/5-myths-about-the-flu-vaccine>





PREGĂTIRE.PROTECȚIE.VACCINARE.

Împreună ținem gripa la distanță în această toamnă-iarnă!



Gripa este o boală contagioasă care poate să dea complicații grave, dar care poate fi prevenită prin 10 măsuri simple!



VACCINARE ANTIGRIPALĂ

Vaccinarea antigripală în fiecare an este cea mai bună măsură de a te proteja pe tine și familia ta de gripă



SPĂLAREA FRECVENTĂ A MÂNILOR CU APĂ ȘI SĂPUN

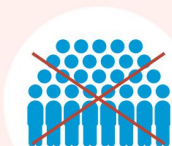
Dacă nu aveți la îndemână apă și săpun, folosiți dezinfectant pe bază de alcool



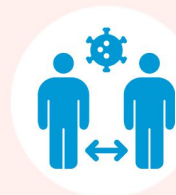
IZOLARE VOLUNTARĂ LA DOMICILIU ÎN CAZ DE SIMPTOME DE GRIPĂ SAU COVID-19

PURTAREA CORESPUNZĂTOARE A MĂȘTII DE PROTECȚIE

Dacă îngrijiți o persoană care are gripă sau simptome respiratorii
Dacă vă aflați în spații aglomerate și/sau neventilate



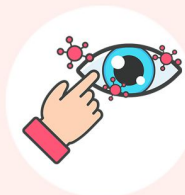
EVITAREA AGLOMERAȚIEI



Cele mai cunoscute măsuri pentru prevenirea COVID-19 pot contribui, de asemenea, la prevenirea răspândirii gripei

PĂSTRAREA DISTANȚEI

față de persoanele bolnave care tușesc sau strănută

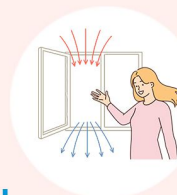


EVITAREA ATINGERII OCHILOR, NASULUI ȘI GURII

deoarece microbii se pot răspândi astfel



RESPECTAREA ETICHETEI TUSEI ȘI STRĂNUTULUI



AERISIREA ÎNCĂPERILOR



VACCINARE ANTI COVID 19