

Prevenirea este cea mai bună măsură de protecție



Gripa A

Înainte de a apărea simptomele de gripă, ca tuse, febră sau disconfort general, ia măsuri pentru a preveni contagiarea cu Gripa A



Când strănuți sau tușești, acoperă-ți gura și nasul cu o batistă de hârtie și apoi arunc-o la gunoi.



Spală-te des pe mâini cu apă și săpun.



Nu abuza de serviciile medicale.

Ce este gripa?

Gripa este o boală care afectează din cele mai vechi timpuri oamenii și animalele din anumite specii (păsări, porci...) și care cauzează epidemii în fiecare an, în special în timpul iernii. Această boală este cauzată de diverse tipuri de virusi care, în plus, se pot combina între ei, dând naștere unor noi clase de gripă.

Gripa este foarte contagioasă, transmitându-se foarte ușor de la o persoană la alta prin intermediul picăturilelor de salivă sau de secreții pe care le expulzăm când vorbim, tușim sau strănutăm.

Cele mai frecvente simptome ale gripei sunt:

- febră (peste 38°C),
- tuse
- și stare generală proastă.

De asemenea, pot apare dureri de cap, dureri în gât, strănut, dureri musculare și, câteodată, diaree și vomă.



De ce trebuie să te informezi acum?

La anumite perioade de timp, virusii pot să se prezinte sub forme foarte diferite de cele existente în anii anteriori și față de care, întrucât sunt noi, nu dispunem de apărare, motiv pentru care se contagiază mult mai multe persoane decât de obicei. Oricine se poate contagia.

De-a lungul istoriei, se cunosc multe pandemii de gripă, ca de exemplu cea din 1918, cunoscută sub numele de „gripă spaniolă”. Această pandemie a cauzat moartea multor oameni, deoarece în acei ani nu existau sisteme sanitare ca cele actuale și, în plus, acea gripă a fost foarte virulentă.

Pandemia actuală este cauzată de un nou subtip al virusului gripei A (H1N1), care până în momentul de față are caracter ușor, deși această situație s-ar putea schimba în lunile următoare.

Cine trebuie să aibă mai multă grijă?

Prezintă o mai mare probabilitate de a suferi complicații...

Persoanele, indiferent de vârstă, care suferă de:

- Boli cardiace (cu excepția hipertensiunii)
- Afecțiuni respiratorii cronice
- Diabet în tratament cu medicamente
- Insuficiență renală moderată-gravă
- Boli ale sângelui, cum sunt hemoglobinopatii sau anemii moderate sau grave
- Lipsa splinei
- Boli hepatice cronice în stadiu avansat
- Boli neuromusculare grave
- Imunosupresie (inclusiv cea cauzată de HIV-SIDA, cea cauzată de medicamente sau cele suferite de persoanele cu transplant)
- Obezitate morbidă (indicele masei corporale de 40 sau peste)

Minorii sub 18 ani în tratament prelungit cu acid acetilsalicilic (aspirină).

Femeile însărcinate, deoarece în timpul sarcinii sistemul imunitar se debilitază în mod natural, de aceea au o probabilitate mai mare de a se contagia de gripă și a prezenta complicații.

Dar, dacă ești însărcinată, nu trebuie să te alarmezi, acest risc este scăzut, iar majoritatea femeilor însărcinate care au avut gripă a prezentat doar simptome ușoare. Este important să intensifici la maxim măsurile de igienă și să respecti cu strictețe recomandările generale. În cazul în care ai febră, încearcă s-o reduci cât de repede cu paracetamol (medicament care nu prezintă contraindicații în timpul sarcinii) și consultă cât mai curând un medic.

Persoanele cu vârste peste 65 ani sănătoase, până în acest moment nu s-a demonstrat că ar avea o probabilitate mai mare de a suferi complicații. Studiile realizate au indicat că au totuși un grad mai ridicat de protecție, probabil datorită faptului că au fost expuși la viruși cu caracteristici asemănătoare în trecut.

Este posibil ca, peste câțva timp, dispunând de datele rezultate din observarea pandemiei, să se identifice și alte grupuri de populație cu probabilitate mai ridicată de a suferi complicații.

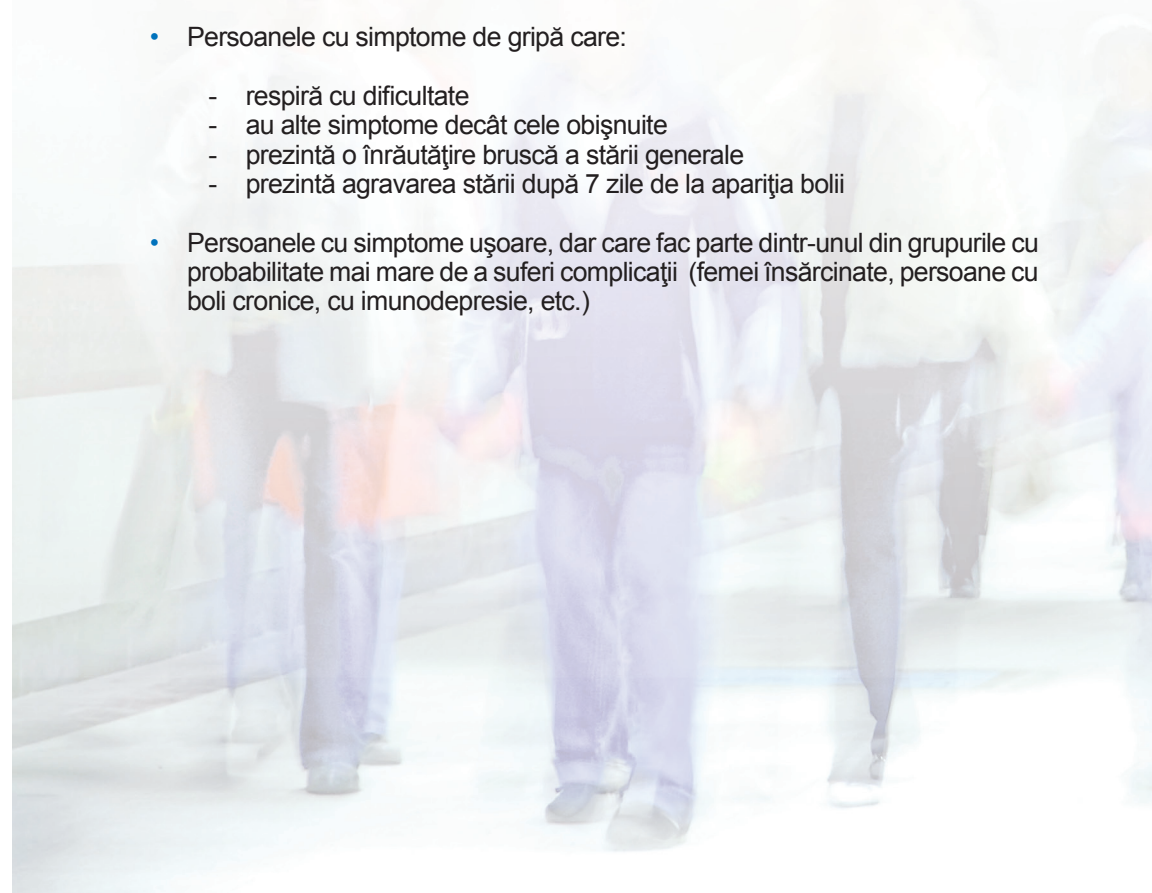
Ce trebuie să faci dacă ai simptome de gripă?

Majoritatea cazurilor cauzate de noul virus al gripei A (H1N1) înregistrate până în prezent au fost ușoare, cu puține simptome și fără complicații. Din acest lucru reiese, pe de o parte, că o mare parte din pacienți se poate recupera la domiciliu, sub supravegherea medicilor, dacă este cazul, și fără a fi nevoie de spitalizare.

În majoritatea cazurilor, gripa trece singură, luându-se măsurile obișnuite: consumul de lichide din abundență (apă, suc, ...), tratament cu antitermice și analgezice obișnuite, cum ar fi paracetamol și respectarea recomandărilor personalului sanitar până la însănătoșirea completă, pentru a evita astfel contagiarea altor persoane. Este important să se intensifice la maxim măsurile de igienă.

Totuși, trebuie să ia legătura cu serviciile sanitare cât de repede posibil, respectând indicațiile din fiecare Comunitate Autonomă:

- Persoanele cu simptome de gripă care:
 - respiră cu dificultate
 - au alte simptome decât cele obișnuite
 - prezintă o înrăutățire bruscă a stării generale
 - prezintă agravarea stării după 7 zile de la apariția bolii
- Persoanele cu simptome ușoare, dar care fac parte dintr-unul din grupurile cu probabilitate mai mare de a suferi complicații (femei însărcinate, persoane cu boli cronice, cu imunodepresie, etc.)



Pentru ce servesc antiviralele și vaccinul?

Medicamentele folosite pentru tratarea gripei în modul stabilit de către protocoalele clinice se numesc antivirale. Există două medicamente: oseltamivir (a cărui denumire comercială este Tamiflu) și zanamivir (a cărui denumire comercială este Relenza). Niciunul dintre aceste medicamente nu însănătoșește, ci doar acționează reducând durata bolii cu aproximativ o zi, precum și probabilitatea de a suferi complicații. Din aceste motive, actualmente sunt indicate numai pentru persoanele cu gripă care au nevoie de internare sau pentru cele care, până în acest moment, prezintă o probabilitate mai mare de a suferi complicații.

În cazul acestor persoane se consideră că, după diagnosticarea gripei, beneficiile rezultate din administrarea acestor medicamente sunt superioare riscului prezentat de eventualele reacții adverse inerente oricărui medicament.

La fel ca toate medicamentele, Tamiflu și Relenza au efecte secundare și contraindicații, prin urmare trebuie luate numai la recomandarea medicului. Grupurile de Experți vor controla în permanență protocoalele și indicațiile de tratament.

Vaccinul împotriva noii gripe A (H1N1) se așteaptă să fie disponibil înainte de sfârșitul anului. Chiar dacă ar fi gata înainte, trebuie testat pentru a se stabili dacă este efectiv, precum și posibilele efecte secundare pe care le poate avea, la fel ca și în cazul tuturor vaccinurilor.

Vaccinul nu evită întotdeauna îmbolnăvirea, dar conferă o anumită protecție în fața acesteia, reducând riscul de a suferi complicații.

Până când va fi disponibil noul vaccin se vor identifica grupurile de persoane care trebuie imunizate prin Sistemul Sanitar Național pentru a se evita apariția complicațiilor acestei boli.

Ce este gripa sezonieră?

Gripa sezonieră este cea care apare în fiecare an în timpul iernii. În fiecare an se produc decese din cauza complicațiilor gripei, de aceea se recomandă persoanelor cu mai mare probabilitate de a suferi complicații să se vaccineze.

Și în acest an se așteaptă apariția gripei sezoniere. Multe persoane sunt deja protejate, pentru că anii trecuți sistemul lor imunitar s-a întărit. Totuși, ca în fiecare an, va avea loc o campanie de vaccinare adresată grupurilor obișnuite.

Această campanie se va desfășura în aceleași perioade ca și în anii trecuți și, după stabilirea acestora, se va informa în detaliu asupra datelor exacte și grupurilor de risc cărora se adresează.

Deși vaccinul împotriva gripei sezoniere nu protejează și împotriva noului virus al gripei A (H1N1), se recomandă în unanimitate ca toate persoanele care fac parte dintr-un grup de risc să se vaccineze, așa cum fac în fiecare an.

Există posibilitatea ca cele două forme de gripă să apară simultan.

Cum acționează Ministerul Sănătății și Politicii Sociale și Direcțiile pentru Sănătate din Comunitățile Autonome?

De mai mulți ani s-a pus la punct un Plan de pregătire și răspuns în cazul unei pandemii de gripă. Comitetele și Subcomitetele de Experți lucrează de câteva luni la elaborarea și actualizarea protocoalelor specifice, la supravegherea pandemiei și la propunerea și implementarea de măsuri, atât clinice cât și sociale, care să ajute în condițiile pandemiei.

Spania dispune de o rezervă de antivirale de 15 milioane de tratamente, ce vor fi administrate persoanelor care, la recomandarea medicilor, au nevoie de ele. Guvernul, printr-un acord încheiat cu toate Comunitățile Autonome, a comandat vaccinuri împotriva noului virus al gripei A (H1N1) pentru 18 milioane de persoane.

Această cifră a fost calculată ținând seama de numărul persoanelor cu probabilitate mai ridicată de a suferi complicații și al celor care lucrează în domeniul serviciilor pentru populație esențiale în aceste circumstanțe.

Sistemul nostru Sanitar Național este pregătit și se adaptează zilnic pentru a face față situației, iar toate Administrațiile sunt coordonate.

Ce putem face pentru a o preveni?

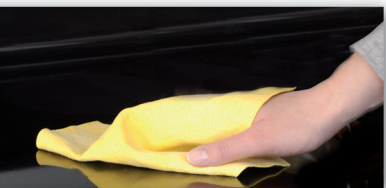
Cea mai bună metodă pentru a face față gripei este prevenirea acesteia prin respectarea unor anumite recomandări privind igiena, dintre care cele mai importante sunt:



- Spălarea frecventă a mâinilor.



- Acoperirea gurii și nasului cu o batistă de hârtie pentru a tuși și strănuta, batistă care apoi trebuie aruncată imediat la gunoi.



- Ștergerea frecventă a suprafețelor mobilei, a clanțelor ușilor, a obiectelor... folosind produse de curățenie obișnuite, precum și aerisirea mai deasă a camerelor lăsând ferestrele deschise.



- Bolnavii trebuie să evite contagiarea altor persoane respectând indicațiile personalului sanitar.
- Evitarea săruturilor și a contactului de foarte aproape, precum și folosirea în comun a paharelor, tacâmurilor și altor obiecte care ar fi putut avea contact cu salivă sau alte secreții.

De ce este necesară colaborarea populației?

Se estimează că, într-un anumit moment, ar putea avea loc un vârf al pandemiei, când multe persoane s-ar putea vedea infectate în același timp. Un procent redus din acestea ar avea nevoie de supraveghere medicală și ar trebui internat în spital.

Pentru a evita saturarea spitalelor, este important ca numai persoanele care au nevoie cu adevărat să meargă la centrele sanitare.



Nu abuza de serviciile medicale.



Trebuie să ținem seama că în această perioadă vor continua să apară și alte boli care au nevoie de asistență medicală de urgență, cum sunt infarcturile, accidentele vasculare cerebrale, traumatisme, apendicite, etc. De aceea, trebuie să apelăm la serviciile sanitare cu responsabilitate și să respectăm recomandările date de fiecare Comunitate Autonomă.

Și nu uita....Prevenirea este cea mai bună măsură de protecție.

Pentru mai multe informații www.informaciongripea.es