

CUM SĂ NE FERIM DE INFECȚIILE ACUTE DE CĂI RESPIRATORII SUPERIOARE (IACRS)

CE SUNT IACRS?

Sunt: - infecții acute, foarte contagioase, ce se transmit ușor de la o persoană la alta

- cauzate de virusuri și apar frecvent în sezonul rece,
- cunoscute sub diverse denumiri, cum ar fi: guturai, răceală comună, catar sezonier, rinită acută, rinofaringită, bronșită, laringo-traheită, stări febrile, etc., cea mai gravă ca formă de manifestare fiind gripa.

SURSA DE INFECȚIE este omul bolnav, contagiozitatea fiind mai ridicată în primele 2-3 zile de boală.

Infecția se transmite pe cale aeriană:

- direct – prin tuse, strănut (prin picături de salivă infectate);
- indirect – prin obiecte proaspăt contaminate: batistă, prosop, veselă, alimente, etc.

CUM SE MANIFESTĂ?

- Simptomele predominante:
- secreții nazale;
- nas înfundat;
- strănut;
- tuse;
- dureri la înghițire, roșu în gât;
- lipsa poftei de mâncare;
- febră ridicată însoțită de dureri de cap (în cazuri complicate);
- dureri musculare.
-

MĂSURI NECESARE PENTRU SCĂDEREA RISCURILOR DE ÎMBOLNĂVIRE

Pentru întărirea organismului – consum de fructe (citrice) și legume proaspete, bogate în vitamina C și/sau consum de vitamina C din preparate farmaceutice:

- **alimentație corespunzătoare;**
- **consum zilnic de lichide (ceaiuri calde, sucuri naturale, supe/ciorbe);**
- **evitarea consumului de alcool și tutun;**
- **evitarea stresului;**
- **petrecerea timpului liber în aer curat;**

Îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată sezonului.

Evitarea expunerii la frig timp îndelungat.

Evitarea locurilor aglomerate - mijloace de transport în comun, săli de spectacol, discoteci, supermarketuri, etc...

Zilnic aerisirea obligatorie a spațiilor de locuit și de muncă.

Respectarea regulilor de igienă individuală:

- folosirea batistei (de recomandat de unică folosință) în caz de nevoie (strănut, tuse).
- Evitarea contactului cu persoanele bolnave, a vizitelor la domiciliu și în spitale.

Respectarea regulilor de igienă colectivă:

- nefrecventarea colectivităților de către persoanele bolnave până la vindecare totală (locuri de muncă, școli);
- neacceptarea în colectivități a persoanelor bolnave (locuri de muncă, școli).

Adresabilitatea la medic – evitarea automedicației:

- în caz de boală este necesară adresarea la medicul de familie și respectarea sfaturilor primite de la acesta;
- la vârstnici, gravide, copii bolnavi cronici (diabetici, pulmonari, cardiaci, renali) consultul medical este obligatoriu;
- preventiv, se recomandă: vaccinarea (Vaccin antigripal), în lipsa simptomelor caracteristice bolii, la indicația și sub supraveghere medicală.

GRIPA

Gripa este o infecție respiratorie acută virală, care afectează căile respiratorii.

Sezonul rece favorizează îmbolnăvirile și epidemiile de gripă dar boala poate să apară și în alte anotimpuri. Numele de gripă vine de la cuvântul “grippe” care, în limba franceză – dialectul franc – înseamnă a apuca, a inhala. TRANSMITERE

Gripa se transmite pe cale aeriană de la omul bolnav la omul sănătos, toamna înlesnește răspândirea bolii în rândul întregii populații, ajungându-se uneori la epidemii.

Virusul gripal trăiește și în afara corpului uman iar tusea și strănuturile sunt responsabile pentru răspândirea sa. Dacă inspirăm aerul care conține particule din tusea sau strănutul unei persoane infectate, este foarte posibil să ne îmbolnăvim și noi.

Infecția începe prin inflamația căilor respiratorii superioare: nas și gât.

În cazurile în care virusul coboară și ajunge la plămâni, gripa poate degenera în bronșite, pneumonii și chiar insuficiențe respiratorii.

Simptomele specifice gripei sunt destul de diferite de semnele unei banale răceli, dar și de simptomele altor infecții respiratorii. De obicei, simptomele gripei apar brusc și se dezvoltă rapid. Practic, gripa se transmite direct prin tuse și strănut iar indirect, prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă) cu virusul gripal.

MANIFESTARE

Boala începe brusc, cu febră mare, frisoane, stări de slăbiciune și oboseală, tuse uscată, nas care pare să curgă tot timpul, dureri musculare, dureri de cap, dureri oculare și roșu în gât, răgușeală până la pierderea vocii și lipsa poftei de mâncare.

In caz de îmbolnăvire prin gripă, se impune luarea și respectarea următoarelor măsuri:

- Bolnavul se va izola de restul familiei într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită, suficient de încălzită, 24-26 grade Celsius);
- Persoanele care îngrijesc bolnavul trebuie să folosească mască;
- Bolnavul va folosi batiste igienice în caz de tuse sau strănut;
- Bolnavii sau suspecții de gripă nu vor fi vizitați.
- După vindecare, este posibil ca starea de slăbiciune, oboseală și tusea, să mai dureze până la 3 săptămâni.

PREVENIRE

Îmbolnăvirea prin gripă poate fi prevenită dacă:

- **evitați aglomerațiile și contactul cu persoanele bolnave;**
- **vă acoperiți gura și nasul atunci când tușiți sau strănuți și aruncați apoi batistele la gunoi;**
- **spalați bine mâinile cu săpun, mai ales după ce strănuți sau tușiți.**
- Dacă nu aveți o batistă la îndemână, este recomandat ca atunci când tușiți sau strănuți să folosiți manșeta hainei sau umărul acesteia, pentru că virusul se transmite mai ales prin salivă.
- Dacă strănutăm în palme și suntem bolnavi, în momentul în care dăm mâna cu altcineva, am putea transmite infecția.

VACCINAREA ANTIGRIPALĂ ÎN TIMP UTIL ESTE METODA CEA MAI EFICIENTĂ DE PREVENIRE. VACCINAREA TREBUIE FĂCUTĂ ANUAL DEOARECE VIRUSUL GRIPAL CIRCULANT SE MODIFICĂ DE LA UN AN LA ALTUL. VACCINUL SE ADMINISTREAZĂ NUMAI SUB SUPRAVEGHERE MEDICALĂ

Vaccinul antigripal constituie cel mai eficient mod de prevenire a gripei. Medicii recomandă vaccinarea anuală atât pentru adulți, cât și pentru copiii ce prezintă o formă severă de astm. Cu toate că este recomandat pentru toată populația, există anumite categorii pentru care vaccinul antigripal este mai mult decât indicat:

- pentru copiii ce au mai mult de 6 luni și se confruntă cu un astm sever;
- pentru adolescenții astmatici;
- pentru femeile însărcinate astmatice;
- pentru femeile astmatice care anticipează apariția sarcinii pe durata iernii.

Persoanele care trebuie să se vaccineze sunt: personalul medical sau infirmierii care au contact permanent cu bolnavi, adulții și copiii cu probleme cardiace sau pulmonare, adulții și copiii cu diabet, probleme renale, anemie sau sistem imuno-deficitar, femeile însărcinate cu risc crescut pe durata sarcinii, copiii aflați în tratament prelungit cu aspirină și persoanele peste 65 de ani.

TRATAMENT

Formele comune de gripă se tratează la domiciliu, în condiții de izolare, cu repaus la pat. Odihna este foarte importantă.

Bolnavilor li se vor administra antitermice, calmante ale tusei, preparate care scad secreția și diminuează obstrucția nazală.

Este importantă hidratarea organismului, bolnavii vor consuma multe lichide sub formă de ceaiuri calde și sucuri din fructe. Este indicat consumul de fructe (în special citrice) și legume proaspete care conțin vitamina C.

IMPORTANT!

Consultați medicul, respectați sfaturile primite de la medicul Dvs. de familie, nu vă tratați singuri și nu cumparați medicamente din farmacii fără prescripție medicală.