

**Sursă:**

**Data actualizării: 31/8/2009**



## **Informații despre Gripa A (H1N1)**

**Gripa A (H1N1)**

**Gripa A (H1N1) Recomandări**

---

### **Gripa A (H1N1)**

Aici veți găsi informații generale despre gripă.

Aceste informații vor fi actualizate pe măsură ce se vor produce modificări și în conformitate cu instrucțiunile și noile acorduri ale Ministerului Sănătății și Politicii Sociale.

**Ce este gripa?**

**Ce este noua gripă A (H1N1)?**

**Ce este o pandemie de gripă?**

**Cum se transmite noul virus A/H1N1?**

**Care este perioada de contagiare?**

**Care sunt simptomele noii gripe A (H1N1)?**

**Pot apare complicații?**

**Există vreun vaccin împotriva noului virus?**

**Este nevoie de tratament medicamentos pentru a trata gripa?**

**Și nu uitați că ...**

**Pentru a afla mai multe...**

**Ce este gripa?**

Gripa este o boală infecțioasă care se manifestă în principal prin simptome respiratorii, este cauzată de un virus și se transmite cu mare ușurință.

**Ce este noua gripă A (H1N1)?**

Gripa cauzată de noul virus A/H1N1 (la început a fost denumită „gripă porcină”, iar apoi „noua gripă”) are la origine o nouă varietate de virus al gripei față de care, exact datorită faptului că este nou, sistemul nostru de apărare nu este foarte pregătit să opună rezistență.

## **Ce este o pandemie de gripă?**

Este o epidemie de gripă care afectează simultan mai multe țări.

## **Cum se transmite noul virus A/H1N1?**

Fiind un virus al gripei, se transmite în același fel ca și gripa sezonieră sau comună: de la o persoană la alta, în principal pe cale aeriană, când vorbim, tușim sau strănutăm și prin intermediul picăturilelor de salivă sau secreții nazale care pot rămâne pe mâini, pe suprafețele obiectelor sau în suspensie în aer.

## **Care este perioada de contagiare?**

Virusul gripei are o perioadă maximă de contagiare cuprinsă între câteva ore înainte de apariția simptomelor și primele 3 zile, deși poate fi transmis până la 7 zile după apariția simptomelor.

## **Care sunt simptomele noii gripe A (H1N1)?**

Are aceleași simptome ca și gripa sezonieră. Acestea apar brusc, persoana infectată putând prezenta febră, dureri musculare, indispoziție generală, tuse, dureri de cap, congestie nazală, strănuturi sau durere în gât. Aceste simptome pot dura câteva zile.

## **Pot apare complicații?**

La fel ca și în cazul gripei sezoniere, acest tip de gripă poate fi gravă sau poate prezenta complicații în cazul persoanelor care fac parte din anumite grupuri mai vulnerabile. Personalul sanitar ține seama de acest lucru pentru a lua măsurile de prevenire și terapeutice necesare.

## **Există vreun vaccin împotriva noului virus?**

Actualmente se lucrează la crearea și producerea unui vaccin împotriva acestui virus, care se prevede că va fi disponibil peste câteva luni.

Perioadele și procedeele de vaccinare, atât împotriva gripei sezoniere, cât și a noii gripe, vor fi anunțate de autoritățile sanitare.

Autoritățile sanitare internaționale vor stabili grupurile de persoane care vor avea prioritate de vaccinare împotriva noii gripe.

## **Există medicamente pentru tratamentul gripei?**

Cel mai indicat tratament este același ca și în cazul gripei sezoniere și constă în alinarea simptomelor cu ajutorul analgezicelor și antitermicelor.

Nu este necesar un tratament antiviral specific, nici un tratament cu antibiotice, cu excepția cazurilor în care medicul consideră că este indicat.

### Și nu uitați că ...

- Evoluția bolii este comparabilă cu cea a gripei sezoniere, este favorabilă, iar pacienții răspund la tratament.
- Datorită gravității acestei boli, majoritatea pacienților nu au nevoie să fie internați în spital.
- Noua gripă A (H1N1) se tratează cu aceleași mijloace și medicamente ca și gripa sezonieră, cu excepția cazurilor speciale, când personalul sanitar consideră că este indicat să fie luate măsuri speciale.
- În momentul de față populația trebuie să rămână liniștită, să urmărească informațiile oficiale și să urmeze instrucțiunile autorităților sanitare. În Comunitatea noastră Autonomă, au fost activate toate măsurile de prevenire, iar Sistemul nostru Sanitar este pregătit să facă față acestei situații.
- Pentru mai multe informații exacte și fiabile consultați întotdeauna surse oficiale.
- Actualmente se păstrează aceleași linii de coordonare cu Ministerul Sănătății și Organizația Mondială a Sănătății în toate aspectele legate de pandemie: prevenire, protecție și tratament.

### Pentru mai multe informații...

#### Adrese

- ⇒ Guvernul Aragonului. Departamentul de Sănătate și Consum. Direcția Generală a Sănătății Publice  
(<http://www.saludpublicaaragon.es>)
- ⇒ Ministerul Sănătății și Politicii Sociale  
(<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>)
- ⇒ ECDC Centrul European pentru controlul bolilor  
(<http://ecdc.europa.eu/en/Default.aspx>)
- ⇒ CDC Centre pentru controlul și prevenirea bolilor  
(<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>)
- ⇒ OMS Organizația Mondială a Sănătății  
(<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>)

.....

## **Gripa A (H1N1) Recomandări**

Aici găsiți recomandări cu privire la modul de acțiune în caz de gripă, precum și instrucțiuni și resursele necesare pentru persoanele afectate.

Aceste informații vor fi actualizate pe măsură ce se vor produce modificări și în conformitate cu instrucțiunile și noile acorduri ale Ministerului Sănătății și Politicii Sociale.

Recomandările legate de noua gripă A (H1N1) sunt aceleași ca și pentru gripa sezonieră care apare în fiecare an, toamna sau iarna.

### **RECOMANDĂRI PENTRU TOATĂ POPULAȚIA**

Persoanele care nu sunt afectate de gripă trebuie să-și continue ritmul normal de viață.

Nu este necesară folosirea de măști de protecție de către toată populația.

Încercați să vă mențineți informat cu privire la recomandările date de instituțiile sanitare.

Se recomandă luarea unor măsuri de igienă minime, ca de exemplu:

- Spălați-vă pe mâini des, cu apă și săpun (timp de 15-20 secunde) și, mai ales, după ce strănutați sau tușiți. [enlace PICTOGRAMA]
- Nu împrumutați obiectele personale sau de igienă altor persoane, mai ales prosoapele și batistele.
- Când tușiți sau strănutați folosiți o batistă de hârtie (iar apoi aruncați-o într-o pungă de gunoi de plastic și închideți-o). Dacă nu aveți la îndemână batiste de hârtie, acoperiți-vă gura și nasul cu partea internă a cotului sau, dacă nu este posibil, cu mâinile.
- Aerisiți frecvent locuința, camerele și spațiile comune.
- Spălați suprafețele și obiectele de uz comun (suprafețe de lucru, chiuvete, mânerul ușilor, clanțe, jucării, telefoane) cu produsele de curățenie obișnuite.
- Nu strângeți mâna, nu sărutați și nici nu îmbrățișați pentru a saluta o persoană cu simptome de gripă sau catar. Dacă totuși o faceți, spălați-vă pe mâini cât mai curând.
- Evitați locurile publice aglomerate, unde sunt prezente persoane cu simptome de gripă sau catar.

Dacă este posibil să vă fi contagiat cu gripă, nu vă alarmați. În acest caz continuați ritmul de viață normal și observați dacă apare vreun simptom, iar în caz afirmativ urmați recomandările descrise în continuare.

## RECOMANDĂRI PENTRU DIFERITE CAZURI POSIBILE

*(Toate întrebările au un link către răspuns)*

**Cred că am posibile simptome de gripă sau o persoană care locuiește împreună cu mine are posibile simptome de gripă.**

**Ce trebuie să fac dacă sunt însărcinată?**

**Un coleg de muncă sau școală prezintă posibile simptome de gripă.**

**M-am aflat în apropierea, deși fără contact direct sau cu contact (am salutat strângând mâna sau sărutând, etc., sau alte tipuri de contact), unei persoane cu posibile simptome de gripă.**

**Nu am simptome de gripă, dar doresc informații legate de posibilitatea de a mă contagia.**

**Nu am simptome de gripă, dar sunt într-o situație sau am o boală care pot reprezenta un risc mai ridicat decât mă îmbolnăvesc de gripă.**

**Voi călători în altă țară și doresc informații despre cum trebuie să procedez.**

**Doresc informații despre vaccinarea împotriva gripei.**

**Vreau să știu dacă pot consuma carne de porc.**

**[Cred că am posibile simptome de gripă sau o persoană care locuiește împreună cu mine are posibile simptome de gripă.](#)**

Puteți suna la **numărul de telefon al SALUDINFORMA 902 555 321**, pentru a explica situația. Persoana care vă va răspunde vă va informa și orienta cu privire la ce tip de asistență medicală aveți nevoie și vă va oferi accesul direct la aceasta.

În cazul în care vi s-a diagnosticat gripă, în afara indicațiilor pe care vi le-ar putea da de la serviciul de asistență sanitară personalizată, este recomandabil să respectați următoarele recomandări.

### ***Recomandări pentru pacienți:***

- ⇒ Nu părăsiți domiciliul timp de 24 ore de la dispariția simptomelor.
- ⇒ Încercați să urmați recomandările obișnuite în cazurile de gripă: odihniți-vă și beți mult lichid.
- ⇒ Dormiți într-o cameră individuală cât timp aveți febră sau tușiți, dacă este posibil.
- ⇒ Evitați contactul cu alte persoane. Nu primiți vizite. Nu salutați alte persoane strângându-le mâna, sărutându-le sau îmbrățișându-le.
- ⇒ Pe cât posibil, evitați contactul mâinilor cu gura, nasul sau ochii.
- ⇒ Spălați-vă pe mâini des, cu apă și săpun (timp de 15-20 secunde) și, mai ales, după ce strănutați sau tușiți. Dacă doriți, puteți folosi și preparate pe bază de alcool. [enlace PICTOGRAMA]
- ⇒ Când tușiți sau strănutați folosiți o batistă de hârtie (iar apoi aruncați-o într-o pungă de gunoi de plastic și închideți-o). Dacă nu aveți la îndemână batiste de hârtie,

- acoperiți-vă gura și nasul cu partea internă a cotului sau, dacă nu este posibil, cu mâinile.
- ⇒ Nu împrumutați obiectele personale sau de igienă altor persoane, mai ales prosoapele și batistele. Se recomandă schimbarea prosoapelor cel puțin o dată pe zi.
  - ⇒ Nu este indispensabilă folosirea unei măști chirurgicale faciale, deși puteți s-o folosiți dacă locuiți împreună cu alte persoane care pot fi considerate de risc.
  - ⇒ Persoana care vă îngrijește trebuie să urmeze recomandările din secțiunea **„Recomandări pentru colocatari și îngrijitori”** și *consultați medicul dacă observați o înrăutățire a stării generale.*

### **Recomandări pentru colocatari și îngrijitori.**

Colocatarii trebuie să continue viața cu normalitate, urmând recomandările generale date pacientului și îngrijitorului direct al acestuia.

- ⇒ Pacientul va fi îngrijit, pe măsura posibilităților, numai de unul dintre adulții care locuiesc în domiciliul respectiv, pentru a evita contagiarea altor persoane. Îngrijitorii nu pot fi femei gravide, copii sau alte persoane care prezintă factori de risc.
- ⇒ Îngrijitorul trebuie să cunoască recomandările cuprinse în secțiunea **„Recomandări pentru pacient”**.
- ⇒ Îngrijitorul trebuie să respecte anumite măsuri de igienă în locuință:
  - Aerisirea zilnică a locuinței, a camerelor și spațiilor comune.
  - Curățarea suprafețelor și obiectelor de uz comun (suprafețe de lucru, chiuvete, mânerele ușilor, clanțe, jucării, telefoane) cu produsele de curățenie obișnuite. Cearceafurile și lucrurile pacientului nu trebuie spălate separat.
  - Materialul de unică folosință utilizat de bolnav se elimină la fel ca și celelalte resturi menajere. Spălați-vă pe mâini după ce ați atins punga și materialul de unică folosință.
  - Spălați-vă pe mâini des, mai ales după ce terminați oricare dintre activitățile menționate mai înainte. Evitați contactul mâinilor cu gura, ochii sau nasul.
- ⇒ Îngrijitorul trebuie să supravegheze evoluția pacientului. În general, gripa evoluează multumitor în câteva zile. Dacă simptomele persistă cu aceeași intensitate sau dacă apar altele noi, sunați la numărul 90255532, unde veți fi consiliat și orientat către serviciul medical adecvat pentru nevoile dumneavoastră.

### **Cum trebuie să procedez dacă sunt însărcinată ...**

În timpul sarcinii, sistemul imunitar se debilitază în mod natural, de aceea posibilitatea de a se contagia de gripă și a prezenta complicații este mai ridicată.

Dacă sunteți însărcinată nu vă alarmați, majoritatea femeilor gravide care au suferit de gripă au prezentat numai simptome ușoare. Este important să se respecte cu strictețe măsurile de igienă, să se urmeze recomandările generale și, dacă apare febră sau alte simptome, să se ia legătura cu serviciile medicale.

### **Un coleg de muncă sau școală prezintă posibile simptome de gripă**

Trebuie să urmați ritmul normal de viață și să observați dacă apar posibile simptome de gripă în următoarele 7 - 8 zile. În caz afirmativ, urmați recomandările din secțiunea **„Cred că am posibile simptome de gripă”** și luați măsurile generale de igienă, care includ mai ales spălatul des al mâinilor.

**M-am aflat în apropierea (am salutat strângând mâna, sărutând, etc sau alte tipuri de contact) unei persoane cu posibile simptome de gripă.**

Trebuie să urmați ritmul normal de viață și să observați dacă apar posibile simptome de gripă în următoarele 7 - 8 zile. În caz afirmativ, urmați recomandările din secțiunea „Cred că am posibile simptome de gripă” și luați măsurile generale de igienă, care includ mai ales spălatul des al mâinilor.

**Nu am simptome de gripă, dar doresc să mă informez dacă mă pot contagia de gripă cu ușurință.**

Trebuie să urmați ritmul normal de viață, fără să vă alarmați. Riscul de a vă contagia nu este mai ridicat decât în cazul gripei sezoniere. Trebuie să luați anumite măsuri generale de igienă, care includ mai ales spălatul des al mâinilor.

**Nu am simptome de gripă, dar mă aflu într-o situație sau am o boală care pot reprezenta un risc mai ridicat dacă mă îmbolnăvesc de gripă.**

Dacă nu ați avut contact cu nicio persoană bolnavă de gripă, continuați cu ritmul normal de viață.

Dacă ați fost în contact cu vreo persoană bolnavă de gripă și prezentați vreun simptom de gripă, sunați la **numărul de telefon al SALUDINFORMA 902 555 321**, pentru a explica situația. Persoana care vă va răspunde vă va informa și orienta cu privire la ce tip de asistență smedicală aveți nevoie și vă va oferi accesul direct la aceasta.

**Voi călători în altă țară și doresc informații despre cum trebuie să procedez.**

Organismele sanitare naționale și internaționale (Ministerul Sănătății, Organizația Mondială a Sănătății, Uniunea Europeană, etc.) nu au stabilit restricții privind călătoriile internaționale.

Dacă veți călători într-o zonă foarte afectată de gripă se recomandă să urmați măsurile esențiale de igienă descrise în secțiunea de recomandări generale pentru populație.

Până în momentul de față nu s-a demonstrat că vaccinul împotriva gripei sezoniere ar proteja împotriva noii gripe, drept pentru care nu s-a stabilit indicația de a se administra acest vaccin călătorilor pe rute internaționale.

**Doresc informații despre vaccinarea împotriva gripei.**

Actualmente se lucrează la crearea și producerea unui vaccin împotriva acestui virus, care se prevede că va fi disponibil peste câteva luni.

Perioadele și procedeele de vaccinare, atât împotriva gripei sezoniere, cât și a noii gripe, vor fi anunțate de autoritățile sanitare.

Autoritățile sanitare internaționale vor stabili grupurile de persoane care vor avea prioritate de vaccinare împotriva noii gripe.

**Vreau să știu dacă pot consuma carne de porc.**

Da. Virusul nu se transmite prin intermediul alimentelor. Gripa nu se transmite consumând carne de porc sau derivatele acesteia.