

Gripa este cauzată de virusuri și apare sub formă de epidemii mai ales în timpul iernii.

Provoacă febră ridicată, dureri musculare, durere de cap și de gât, stare generală de rău, nas înfundat și tuse seacă.

Alte virusuri pot produce aceleași tipuri de simptome și de neplăceri.

Se vindecă în decurs de o săptămână. Tusea și oboseala pot persista încă două săptămâni în plus.

### Ce trebuie să fac dacă am gripă?

Se recomandă să faceți repaus la pat pe toată durata în care aveți febră sau stare generală de rău.

Beți mai mult de doi litri de lichide pe zi (apă, sucuri, infuzii, supe, ciorbe sau alte tipuri de lichide).

Pentru febră, dacă nu sunteți alergic, luați Paracetamol până la fiecare 6 ore.

Sunt utile fricționările pe întreaga suprafață a pielii cu un burete umezit cu apă caldă.

Antibioticele nu au absolut nicio utilitate.

### Când trebuie să vă adresați medicului de familie?

Este necesar să vă adresați medicului dacă febra durează mai mult de 4 zile sau dacă aveți senzație de lipsă de aer.

Puteți face consultații prin intermediul telefonului de **Sanitat Respon 061** sau apelând la Centrul dumneavoastră de Asistență Medicală Primară.

### Cum se pot preveni contagiile?

Gripa este o boală contagioasă.

Atât persoana bolnavă, cât și cei care o înconjoară trebuie să se spele frecvent pe mâini cu apă și săpun și să poarte mască.

Folosiți batiste de unică folosință pentru a vă acoperi gura și nasul atunci când tușiți sau strănutați și aruncați batistele într-o pungă închisă.

Camera persoanei bolnave trebuie aerisită cu fereastra deschisă de mai multe ori pe zi.

### Există vaccin?

Virusurile se modifică în mod continuu și se pregătesc vaccinuri noi în fiecare an, în funcție de virusul care ne va afecta în această iarnă.

### Cui i se recomandă vaccinul antigripal?

Vaccinul împotriva gripei este indicat persoanelor care prezintă un risc ridicat de a avea complicații din cauza gripei.

Persoanele cu vârsta de peste 60 de ani sau cele care au boli cronice ale inimii, ale bronhiilor, ale rinichiului, persoanele diabetice și persoanele care au o scădere a sistemului lor de apărare imunitară. De asemenea, este recomandat femeilor însărcinate și copiilor care suferă de boli cronice.

### Beneficiile vaccinului împotriva gripei

Vaccinarea **reduce riscul** de a contracta gripa. În cazul în care o contractați totuși, reduce simptomele și complicațiile, cum ar fi pneumonia sau necesitatea spitalizării. În plus, **protejează și alte persoane** vulnerabile care nu se pot vaccina.

### Are vaccinul vreun risc?

Vaccinul antigripal este sigur, însă, în mod rar, ar putea provoca: durere la nivelul brațului, febră ușoară și oboseală în cele 24 de ore ulterioare administrării injecției. În cazuri mult mai rare poate provoca reacții alergice.

Riscul de complicații cauzate de gripă este mult mai mare decât riscul asociat vaccinului propriu-zis.

