

Gripi sezonal

Written by

Sunday, 06 November 2016 08:00 - Last Updated Sunday, 06 November 2016 20:05



Gripi sezonal

Gripi sezonal është një infeksion akut viral. Përcjellët direkt nga një person i sëmurë tek tjetri

Gripi sezonal

Written by

Sunday, 06 November 2016 08:00 - Last Updated Sunday, 06 November 2016 20:05

përmes stërpikave gjatë kollitjes ose teshtitjes dhe në mënyrë indirekte me prekjen e objekteve të kontaminuara me virusin e gripit sezonal.

Për sa kohë një person i sëmurë e përhap gripin tek të tjerët?

Personi i infektuar me virusin e gripit mund të infekton të tjerët, deri në 5 ditë pas lajmërimit të shenjave të gripit. Sëmundja zakonisht zgjat rreth një javë.

Kush rrezikohet nga gripi sezonal?

Çdo njeri mund të preket nga virusi i gripit sezonal dhe ta përhapë atë tek të tjerët.

Por disa njerëz janë në rrezik më të madh për t'u infektuar me virusin e gripit sezonal si:

- Fëmijët e vegjël deri në 5 vjeç,
- Të moshuarit 65 vjeç e sipër,
- Gratë shtatzëna,
- Të sëmurët me sëmundje kronike.

Gripi sezonal

Written by

Sunday, 06 November 2016 08:00 - Last Updated Sunday, 06 November 2016 20:05

Shenjat e zakonshme të gripit sezonal janë:

- Temperaturë e lartë
- Lodhje
- Rrjedhje të hundëve
- Dhimbje fyti
- Kollë
- Barkqitje dhe vjellje
- Dhimbje koke, barku e muskujsh

Shenjat e rrezikut.

Drejtohuni menjëherë tek mjeku nëse: Tek fëmijët vëreni:

- Temperatura mbi 39 C

Gripi sezonal

Written by

Sunday, 06 November 2016 08:00 - Last Updated Sunday, 06 November 2016 20:05

- Frymëmarrje të shpejtë, ose probleme me frymëmarrjen
- Ndryshim të ngjyrës së lëkurës
- Konsum të pa mjaftueshëm të lëngjeve
- Ethe me skuqje të lëkurës
- Shtrëngim te qafës

Tek të rriturit vëreni:

- Vështirësi në frymëmarrje apo gulçim
- Dhimbje apo presion në gjoks apo bark
- Marramendje të papritur
- Konfuzion mendor

- Të vjella të vazhdueshme

Si të mbrohem nga virusi i gripit sezonal?

Rekomandojmë këta hapa për të luftuar gripin:

I. Vaksinimi.

Vaksinimi mbron vetë personin dhe ndihmon në parandalimin e përhapjes së gripit.

- Vaksinimi kundër gripit sezonal bëhet në muajt tetor–dhjetor.
- Efekti i vaksinës fillon 1 deri 2 javë pas marrjes dhe mbrojtja vazhdon rreth një vit pas vaksinimit.
- vaksina aplikohet në pjesën e sipërme të krahut.

Vaksina kundër virusit të gripit sezonal rekomandohet sidomos :

Gripi sezonal

Written by

Sunday, 06 November 2016 08:00 - Last Updated Sunday, 06 November 2016 20:05

- Fëmijëve mbi 6 muaj
- Personave mbi 50 vjeç
- Personave me rrezik më të lartë për shkak të sëmundjeve kronike të tyre
- Personelit shëndetësor
- Grave shtatzëna
- Personave kujdestarë si edukatorët e çerdheve, kopshteve, kujdestarët e të moshuarve.

Vaksina kundër virusit të gripit nuk i rekomandohet :

- Personave që kanë alergji në vezë
- Personave me sëmundje akute të përcjellur me temperaturë
- Fëmijët nën 6 muaj

II Masat e përditshme që ndihmojnë në parandalimin e përhapjes së virusit të gripit sezonal

- Mbuloni hundën dhe gojën kur kolliteni ose teshtini me faculetë.
- Lani duart shpesh me sapun dhe ujë ose përdorni dezinfektues.
- Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës.
- Përpiquni të shmangeni kontaktet e ngushta me njerëzit e sëmurë.
- Ushqehuni shëndetshëm duke përdorë më shumë vitamina
- Bëni aktivitet fizik
- Bëni gjumë të mjaftueshëm.
- Pastroni dhe dezinfektoni mjediset ku banoni

Konsultohuni me mjekun për mjekimin me barna kundër gripit , barnat merren vetëm me rekomandimin e mjekut

Këshilla

Gripi sezonal

Written by

Sunday, 06 November 2016 08:00 - Last Updated Sunday, 06 November 2016 20:05

Nëse jeni të sëmurë me grip :

- Qëndroni në shtëpi.
- Pushoni dhe përdorni lëngje me shumicë
- Mbuloni gojën dhe hundën me faculetë kur kolliteni apo teshtini
- Lani duart mirë me ujë e sapun mbas çdo kollitje apo teshtime
- Informoni familjarët dhe miqtë tuaj për sëmundjen tuaj, që të pengoni vizitat e panevojshme
- Evitoni kontaktet me njerëzit si dhe hapësirat publike të mbyllura