



Gripa

I. Definitie

Gripa este o boala infectioasa acuta a cailor respiratorii, foarte contagioasa, cauzata de virusul gripal. Perioada in care apare cu o frecventa crescuta este noiembrie-martie. Infecția gripala poate afecta orice persoana, insa riscul de a dezvolta forme clinice mai severe si de aparitie a complicatiilor este mai mare la copii, batrani si persoane cu imunodeficiente sau boli cronice.

Gripa nu trebuie confundata cu virozele respiratorii, care sunt afectiuni produse de alte virusuri si au o evolutie mai usoara.

II. Agentul cauzal

- Cuprinde 2 tipuri de virusuri: A si B
- Virusul de tip A - este responsabil de formele grave in epidemiile istorice de gripa.
- Virusul de tip B – s-a constatat in ultimii 10 ani o crestere a virulentei acestui tip, astfel incat la ora actuala el provoaca in egala masura imbolnaviri comparabile cu cele de tip A.
- Rezistenta virusurilor- in mediul exterior virusurile sunt sensibile la lumina solara, ultraviolete, uscaciune, si substante chimice de tip dezinfectanti uzuali. Iarna sunt in concentratie mare in aerosoli si favorizeaza aparitia de epidemii.

III. Sursa de infectie:

Om bolnav cu forme tipice, care elimina prin secretiile respiratorii o mare cantitate de virus, in primele 3-5 zile de boala.

IV. Mod de transmitere:

- Gripa se transmite pe cale aeriana, de la omul bolnav la omul sanatos:
 - -direct prin tuse sau stranut;
 - -indirect, prin obiecte proaspat contaminate (batista, prosop, vesela, etc.)
- Contagiozitatea este de 1-2 zile inainte si 4-5 zile dupa debutul bolii.

V. Simptomatologie:



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI OLT



Str. Aleea Muncii nr. 2A, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230016
Telefon/Fax 0372 394 714 • 0372 394 716 • e-mail: dspolt@dspolt.ro

Perioada de incubatie este de 2 zile. Debutul este brusc, uneori brutal, cu frisoane, febra 39-40 grade C, dureri musculare, dureri de cap intense, oboseala, dureri la nivelul globilor oculari (caracteristice pentru gripa), catar nazal (cu senzatie de nas infundat) tuse uscata, inapetenta (lipsa poftei de mancare), greata, varsaturi, chiar diaree.

Important in definirea gripei este sindromul febril ridicat (39-40 grade C) care insoteste obligatoriu tabloul clinic.

Complicatii:

Cele cauzate de virusul gripal : pneumopatii virale, crup viral, miocardita, meningita, encefalita.

Cele cauzate de suprainfectii bacteriene: stafilococie pulmonara, sinuzite, otite.

VI. Tratament:

Pentru gripa ca boala unica tratamentul nu este specific, este simptomatic si igienodietetic. Exista un tratament al complicatiilor care vizeaza complicatiile cauzate de virusul gripal.

ATENTIE!!! Antibioticele nu au efect in neutralizarea virusului gripal.

VII. Masuri de prevenirea gripei

Cea mai eficienta metoda de prevenire a imbolnavirilor de gripa este **vaccinarea antigripala**.

Vaccinul este un preparat care are in compozitie antigene virale sau microbiene (inactivate sau vii atenuate) care odata introduse in organism activeaza sistemul imunitar care va secreta anticorpi ce vor proteja organismul impotriva infectiei.

Momentul ideal pentru vaccinare este in presezonul rece, pentru zonele temperate ideal este ca debutul campaniei de vaccinare sa fie in lunile septembrie-octombrie, astfel incat in sezonul rece, care favorizeaza raspandirea virusului gripal , persoanele sa fie imunizate.

Recomandari ale Organizatiei Mondiale a Sanatatii si Ministerului Sanatatii privind actiunile de supraveghere si control a gripei prin vaccinare a grupelor populationale considerate de risc:

1. Persoane cu varsta cuprinsa intre 6 luni – 64 ani in evidenta cu afectiuni medicale cronice pulmonare, cardiovasculare, metabolice, renale, hepatice, neurologice, diabet zaharat, obezitate, astm sau cu virusul imunodeficientei umane;
2. Gravide;
3. Medici, cadre sanitare medii si personal auxiliar, atat din spitale cat si din unitatile sanitare ambulatorii, inclusiv salariati ai institutiilor de ocrotire (copii sau batrani) si ai unitatilor de bolnavi cronici, care prin natura activitatii vin in contact respirator cu pacientii sau asistatii;
4. Persoane, adulti si copii, rezidente in institutii de ocrotire sociala precum si persoane care acorda asistenta medicala, sociala si ingrijiri la domiciliul persoanelor la risc inalt;
5. Toate persoanele cu varsta peste 65 de ani;



RECOMANDARI GENERALE

privind măsurile de prevenirea virozelor respiratorii și a GRIPEI

1. Spălați-vă pe mâini ori de câte ori este nevoie și aveți posibilitatea. Învățați și copiii despre importanța igienei în prevenirea îmbolnavirilor.
2. Curățați și dezinfectați vasele și tacamurile, mai ales dacă unul dintre membrii familiei este bolnav. Spălați jucăriile copiilor după ce au fost folosite.
3. Folosiți servetele de hârtie pentru a vă acoperi gura și nasul când tușiți sau strănutăți, aruncați-le imediat după folosire și spălați-vă pe mâini.
4. Evitați aglomerațiile de persoane și contactul prelungit cu cineva care are o viroză respiratorie.
5. Dormiți bine și mâncați sănătos, echilibrat, pentru a nu vă slăbi imunitatea și a nu deveni vulnerabil la infecții. O dietă echilibrată, care pune accent pe fructe proaspete și legume, cereale și cantități mici de carne slabă permite organismului să se concentreze la apărarea împotriva virusurilor, mai mult decât la digestie.
6. Beți cât mai multe lichide, pentru a vă hidrata suficient. Apa, sucurile naturale, ceaiurile calde cu lămâie și miere și supele calde de pui sunt cele mai bune alegeri.
7. Evitați alcoolul, cafeina și renunțați la fumat, pentru că acestea pot duce la deshidratare și astfel la agravarea simptomelor.
8. Stați acasă și odihniți-vă dacă aveți febră, vă curge nasul sau tușiți. Purtați o mască peste nas și gură dacă locuiți sau munciți alături de persoane cu boli cronice sau cu o imunitate scăzută.
9. Pastrati camera caldă dar nu o supraîncălziți. Dacă aerul este uscat, folosiți un vaporizator pentru a vă reduce congestia nazală și a vă atenua tusea.
10. Este bine de știut că **antibioticele nu ajută în viroze**. Acestea se folosesc numai la recomandarea medicului.
11. Aerisirea încăperilor sau a birourilor cu menținerea unei temperaturi de 18-20 grade C.
12. Menținerea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea transmiterii bolii în comunitate.
13. Pastrarea unei igiene corporale riguroase cu spălarea mâinilor tot timpul, mai ales după suflarea nasului și venirea în contact cu persoane bolnave.
14. Evitarea, pe cât posibil, a aglomerațiilor umane și a contactului cu persoanele bolnave.
15. Evitarea automedicației și prezentarea la medicul de familie în cazul apariției unor semne /simptome compatibile cu gripa.
16. Omul bolnav se izolează de restul familiei într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită, suficient de încălzită 24-26 grade C).
17. Cea mai eficientă metodă de prevenire a îmbolnavirilor de gripa este **vaccinarea antigripală**. Vaccinul utilizat este diferit de la un sezon la altul iar compoziția este stabilită de Organizația Mondială a Sănătății.
18. Recomandări pentru angajatori: asigurarea unui climat adecvat activităților.

DE CE TREBUIE SĂ PREVENIM GRIPEA

- 5 De la un an la altul sezoanele de gripa sunt tot mai severe și afectează constant toate grupele de vârstă.
- 6 Virusul gripal poate trăi zile (3 – 5 zile) pe obiecte și suprafețe contaminate și poate cauza îmbolnavirea.
- 7 În Europa numărul deceselor de gripa este mai mare decât numărul deceselor cauzate de accidente de circulație.

Gripa ucide! Numărul deceselor cauzate de gripa înregistrate de la un sezon la altul este într-o tendință constantă de creștere. Ex. În sezonul 2015 s-au înregistrat 40 de decese iar în sezonul 2016 s-au înregistrat 107 decese.



RECOMANDARI pentru Cabinetele Medicale

Consultatiile din cabinetele medicale trebuie organizate pentru a limita contactul intre pacientii cu gripa si cei fara gripa. Ideal ar fi sa existe sali de asteptare separate pentru pacientii cu simptomatologie respiratorie. daca dimensiunile cabinetului nu permit separarea pacientilor, acestia vor primi si vor purta masti la intrarea in cabinet. In masura posibilitatilor se recomanda programarea telefonica a pacientilor cu simptomatologie respiratorie la sfarsitul programului sau la nevoie deplasarea medicului de familie la domiciliul pacientului.

Pentru a asigura primirea unui pacient cu simptomatologie sugestiva de gripa si pentru a evita contaminarea altor pacienti sau a personalului medical, organizarea cabinetului medical trebuie sa respecte urmatoarele regului:

- Cabinetul medical trebuie sa puna la dispozitia pacientilor in sala de asteptare sau primire, urmatoarele:
 - o Un buletin informativ cu privire la:
 - Reguli de igiena
 - Masurile care trebuie luate in cazul in care pacientul are febra, tuse si dificultati la respiratie: purtarea de masca, pastrarea unei distante de peste 1 m fata de ceilalti pacienti, spalarea frecventa a mainilor , etc.
 - o Masti de tip chirurgical
 - o Batiste de unica folosinta
 - o Un cos de gunoi acoperit, cu deschidere prin pedala si cu sac de gunoi in interior
 - o Pentru spalarea mainilor, in functie de posibilitati:
 - Un distribuitor de produs antiseptic sau solutie hidro-alcoolica
 - O chiuveta, distribuitor de sapun lichid si prosoape de unica folosinta
- Organizarea salii de asteptare a pacientilor:
 - o Limitarea la maximum a timpului de asteptare, primirea pe baza de programare telefonica anterioara a pacientilor febrili sau examinarea lor in intervale orare prestabilite (Ex. la sfarsitul programului de consultatii)
 - o In masura posibilitatilor pacientii trebuie sa se aseze la distanta mai mare de 1 m
- Interzicerea in sala de asteptare a :
 - o Mobilelor si obiectelor inutile si dificil de dezinfectat, ziare, jucarii
- Intretinerea suprafetelor:
 - o Dezinfectarea suprafetelor posibil contaminate (clante usi, mobilier, jucarii, robinete, chiuvete, etc) cu ajutorul dezinfectantilor obisnuiti.
 - o Aerisirea corespunzatoare a incaperilor.
- Deseurile: deseurile contaminate vor fi separate de cele menajere si vor fi evacuate conform instructiunilor din Precautiunile universale.



RECOMANDARI pentru unitatile de invatamant

1. Masuri zilnice de igiena

Aceste masuri trebuie aplicate in fiecare zi inclusiv in perioadele fara un risc infectios anuntat. Aceste masuri se aplica spatiilor de desfasurare a activitatii didactice, mobilierului, materialelor, jucariilor, lenjeriei, alimentatiei. O importanta deosebita trebuie acordata igienei individuale, spalarea frecventa a mainilor avand o importanta majora. Aceste masuri trebuie comunicate periodic personalului angajat.

2. Igiena respiratorie

Se recomanda utilizarea batistelor de hartie de unica folosinta pentru stergerea nasului, acoperirea gurii si nasului in caz de stranut sau tuse. Batistele de hartie de unica folosinta se arunca dupa fiecare utilizare intr-un cos de gunoi cu capac, prevazut cu pedala si care are in interior sac de plastic. Mainile trebuie spalate dupa fiecare stergere a nasului sau stranut.

3. Igiena mainilor

3.1 Personalul din colectivitatile de copii si copiii trebuie sa respecte o igiena riguroasa a mainilor. Spalarea riguroasa a mainilor cu apa si sapun trebuie sa se faca de numeroase ori pe zi, fiind obligatorie in urmatoarele situatii:

➤ Pentru personalul colectivitatile de copii:

- Inaintea oricarui contact cu alimentele;
- Inainte de servirea mesei copiilor;
- Inainte si dupa schimbarea scutecelor/lenjeriei copiilor;
- Dupa insotirea la toaleta a copiilor;
- Dupa folosirea toaletei;
- Dupa utilizarea batistelor, tuse, stranut.

➤ Pentru copii:

- Inaintea fiecarei mese;
- Dupa folosirea toaletei;
- Dupa stergerea nasului, stranut, tuse.

3.2 Folosirea solutiilor hidro-alcoolice ca alternativa la spalarea mainilor cu apa curenta si sapun. dezinfectarea mainilor prin aceasta metoda se face in cazul in care mainile sunt uscate si nu foarte murdare.

3.3 Igiena incaperilor si materialelor

- Curatarea zilnica a pardoselii si suprafetelor cu detergenti menajeri obisnuiti;
- Curatarea zilnica a materialelor folosite, inclusiv a recipientelor pentru mancare, a veselei, a jucariilor (mai ales a celor care pot fi duse la gura), a clantelor usilor, a robinetelor, chiuvetelor si a WC-urilor;
- Schimbarea lenjeriei de fiecare data cand este necesar;
- Golirea si spalarea in fiecare zi a cosurilor de gunoi;



- Aprovizionarea cu sapun , prosoape de unica folosinta si hartie igienica a bailor, ori de cate ori este nevoie;
- Aerisirea incaperilor de cateva ori pe zi.

4. Parintii

- Conducerea colectivitatii de copii trebuie sa comunice parintilor masurile de protectie adoptate si sa le recomande respectarea lor cat timp se afla in interiorul institutiei. Parintii sunt rugati sa-si anunte sosirea in institutie atunci cand sunt simptomatici sau bolnavi
- Un afis pliant la intrarea in cladire ii va informa pe parinti in legatura cu aceste recomandari.
- Parintii trebuie sa fie atenti la aparitia primelor simptome de gripa. La copil febra (peste 38⁰C) este deseori unicul semn, dar copilul poate prezenta tuse, congestie nazala sau semne digestive (diaree, dureri abdominale, varsaturi). Trebuie supravegheati atent copiii sub varsta de 6 luni.
- Atunci cand primele semne de boala ale copilului apar in timpul programului la cresa sau gradinita trebuie contactati imediat parintii pentru a fi invitati sa ia copilul si sa se adreseze medicului de familie sau medicului pediatru. Atunci cand personalul institutiei nu reuseste sa ia legatura cu parintii, trebuie sa contacteze medicul de familie sau pediatru. Pentru un astfel de demers in afara situatiilor de urgenta trebuie obtinut in prealabil acordul parintilor.
- Obligativitatea parintilor de a retine la domiciliu copiii ce prezinta semne de imbolnavire cu aspect gripal.
Revenirea in colectivitate se va face in baza avizului epidemiologic.

5. Recomandari pentru personalul medical al cabinetului scolar

- 5.1 Supravegherea activa a starii de sanatate a copiilor si tinerilor prin depistarea prompta a cazurilor de boala folosind in acest scop triajul epidemiologic, cu antrenarea in aceasta actiune a personalului cabinetelor medicale scolare/ MF, asistentului comunitar, mediatorului sanitar a cadrelor didactice, nedidactice si auxiliare din unitatea de invatamant. cu accent prioritar pe depistarea semnelor/simptomelor de tip respirator compatibile virozelor, gripelor umane
- 5.2 monitorizarea absenteismului în unitățile școlare datorat infecțiilor respiratorii; in colaborare cu personalul didactic
- 5.3 Izolarea la domiciliu, la izolator sau spital a scolarilor/prescolarilor depistati cu semne de boala cu aspect gripal, la indicatia medicului
- 5.4 -Organizarea de actiuni specifice de educatie sanitara de catre personalul cabinetului medical scolar /medicul de familie, asistent comunitar, mediator sanitar , in colaborare cu conducerea institutiei de invatamant cu privire la :
 - informarea elevilor, personalului unitatii scolare , parintilor asupra semnelor de boala;



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI OLT



Str. Aleea Muncii nr. 2A, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230016
Telefon/Fax 0372 394 714 • 0372 394 716 • e-mail: dspolt@dspolt.ro

- importanta respectarii regulilor de igiena individuala si colectiva;

6. **Recomandari pentru Conducerea colectivitatii**

- 6.1. sa comunice parintilor masurile de protectie adoptate si sa le recomande respectarea lor cat timp se afla in interiorul institutiei.
- 6.2 - monitorizarea absenteismului in unitatile scolare datorat infectiilor respiratorii in colaborare cu cabinetul scolar si/sau medicul de familie

Atunci cand primele semne de boala ale copilului apar in timpul programului trebuie contactati imediat parintii pentru a fi invitati sa ia copilul si sa se adreseze medicului de familie sau medicului pediatru. Atunci cand personalul institutiei nu reuseste sa ia legatura cu parintii, trebuie sa contacteze medicul de familie sau pediatru. Pentru un astfel de demers in afara situatiilor de urgenta trebuie obtinut in prealabil acordul parintilor

7. Directia de Sanatate Publica va colabora cu Inspectoratul Scolar in vederea instituirii masurilor de prevenire a imbolnavirilor prin infectii respiratorii si gripa. La nivelul fiecarei institutii au fost desemnate persoane de contact pentru facilitarea comunicarii intre institutii, dupa cum urmeaza:

Din partea DSP Olt: Dna dr. Madgalena Stegaru – medic igiena scolara

Din partea ISJ Olt : Dna Paraschiv Mirela Maria



Recomandari pentru unitatile sanitare

- a) limitarea programului de vizita al apartinatorilor pacientilor internati in unitatile sanitare publice, pe baza analizei efectuate de catre directia de sanatate publica judeteana sau a municipiului Bucuresti, conform prevederilor Ordinului ministrului sanatatii nr. 3.670/2022 privind stabilirea programului de vizite in unitatile sanitare publice;
- b) realizarea triajului epidemiologic zilnic pentru personalul medico-sanitar si auxiliar, cu recomandarea de izolare voluntara la domiciliu a celor depistati cu simptomatologie respiratorie sau efectuarea de activitati ce nu implica interactiunea cu pacientii;
- c) purtarea echipamentului de protectie adecvat, respectiv masti, manusi, halate, atat de catre vizitatori, cat si de catre personalul medical si alte persoane care intra in contact cu pacientii;
- d) asigurarea stocurilor de antivirale, in special de catre spitalele care interneaza cazuri de infectii respiratorii acute;
- e) asigurarea instituirii terapiei antivirale specifice imediat dupa internare la pacientii care prezinta tablou clinic compatibil cu gripa cu/fara diagnostic de laborator;
- f) asigurarea conditiilor pentru vaccinarea antigripala a personalului medico-sanitar si auxiliar nevaccinat;
- g) asigurarea sau refacerea, dupa caz, a stocurilor de echipamente de protectie si utilizarea corespunzatoare a acestora de catre personalul medico-sanitar;
- h) asigurarea sau refacerea, dupa caz, a stocurilor de antiseptice si dezinfectante, pentru o igiena riguroasa a mainilor si a suprafetelor;
- i) respectarea protocoalelor de management al cazului de gripa, al contactilor si al focarelor de imbolnavire.

Directia de Sanatate Publica va colabora cu unitatile sanitare in vederea instituirii masurilor de prevenire a imbolnavirilor prin infectii respiratorii si gripa. La nivelul fiecarei institutii au fost desemnate persoane de contact pentru facilitarea comunicarii intre institutii, dupa cum urmeaza:

Din partea DSP: medic epidemiolog

Din partea unitatilor sanitare: Manager si medic epidemiolog din sectia/comp IAAM



**DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI OLT**



Str. Aleea Muncii nr. 2A, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230016
Telefon/Fax 0372 394 714 • 0372 394 716 • e-mail: dspolt@dspolt.ro

Recomandari pentru angajatori din toate sectoarele de activitate

- a) evitarea aglomerarilor in spatiile de lucru, acolo unde este posibil;
- b) utilizarea mastii de protectie, daca aglomeratia nu poate fi evitata;
- c) realizarea unui triaj epidemiologic zilnic si recomandarea de izolare voluntara la domiciliu a celor depistati cu simptomatologie respiratorie;
- d) incurajarea vaccinarii antigripale a personalului.

Vor colabora cu Directia de Sanatate Publica pentru informare si retroinformare in vederea instituirii masurilor de prevenire a imbolnavirilor prin infectii respiratorii si gripa.