

VIRUSUL GRIPAL A (H1N1): ce trebuie să știm. ce trebuie să facem. unde ne informăm.

Ce reprezintă noul virus gripal A (H1N1)?



Este cunoscut faptul că virusul H1N1 afectează oamenii, cauzează îmbolnăviri similare cu obișnuita gripă sezonieră, în trecut fiind semnalate rare cazuri de infectare a omului cu virusul H1N1, parvenit de la porcine. Tipul specific al virusului H1N1, ce a cauzat recentele îmbolnăviri, este unul nou și, în actuala situație, este evident că acesta poate infecta oamenii și poate fi transmis de la o persoană la alta. Deși face parte din virusul care ar putea proveni de la porcine, nu există dovezi că actuala răspândire a infecției e cauzată anume de această sursă.

Cum se răspândește virusul gripal A (H1N1)?

Răspândirea virusului gripal A (H1N1) este similară gripei sezoniere. Virusurile gripale se transmit de la o persoană la alta prin tuse sau strănut. Uneori, oamenii se infectează prin atingerea unor obiecte sau suprafețe contaminate și atingerea ulterioară a gurii sau a nasului.

Ce trebuie să fac ca să nu mă infectez cu virusul gripal A (H1N1)?

Înainte de toate și cel mai important lucru, e să vă spălați cât mai des pe mâini. Mențineți-vă starea bună de sănătate. Dormiți suficient, faceți exerciții fizice, nu vă stresați, beți multe lichide și consumați alimente nutritive. Încercați să nu atingeți suprafețele care ar putea fi contaminate cu virusul gripal și evitați contactele apropiate cu persoanele bolnave.

Ce reprezintă o pandemie de gripă?

Vorbim de pandemie de gripă cînd un virus nou de gripă umană apare și se răspîndește rapid, afectînd populația unei țări, a mai multor țări sau continente sau a întregului glob, inclusiv din cauza lipsei imunității oamenilor față de un virus nou de gripă.

Putem fi afectați de o pandemie?

Tulpina virusului H1N1 reprezintă un virus nou, ce nu a fost observat anterior nici la oameni, nici la animale și pare a fi mai contagios decît gripa sezonieră. Nimeni nu poate spune dacă situația actuală va evolua într-o pandemie severă. Indiferent de proporțiile problemei, fie că va fi vorba de pandemie severă la nivel global sau de un sezon „prost” de gripă, este important să fim pregătiți pentru cel mai rău.



Ce putem face?

Fiți pregătit pentru o eventuală pandemie. Faceți rezerve de alimente pentru cazurile de urgență și respectați regulile de igienă personală și de prevenire a bolii – spălați-vă regulat pe mîini cu săpun, acoperiți nasul și gura cu batista, atunci cînd tușiți sau strănutați, nu scuipați în public. Astfel, veți reduce riscul de infectare personală și a familiei dvs. și de transmitere a virusului.

Gripa sezonieră

Fiecare dintre noi se poate îmbolnăvi de gripa sezonieră. Gripa se transmite ușor de la o persoană la alta prin secrețiile nazale și bucale ale persoanei infectate. Secrețiile pot trece ușor în nasul, gura sau ochii unei persoane care se află alături (la distanță de mai puțin de 1 metru) sau indirect, de la o persoană care atinge suprafețele pe care au căzut secrețiile și



care apoi își atinge nasul, gura sau ochii înainte de a se spăla pe mâini. Dacă ne aflăm în spații aglomerate, acest lucru sporește șansele unei astfel de transmiteri, ceea ce explică și sporirea numărului de infecții respiratorii pe parcursul lunilor de iarnă.

Gripa sezonieră poate duce la complicații și chiar la deces. Majoritatea complicațiilor se produc la persoanele cu vârstă de peste 65 de ani și la persoanele cu boli cronice, precum maladiile cardiovasculare sau diabet. Femeile însărcinate, sugarii și copiii foarte mici, de asemenea, sînt supuși unui risc sporit de complicații.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), anual, în întreaga lume, între 3 și 5 milioane de oameni suferă de cazuri grave de gripă sezonieră, iar de la 250 la 500 de mii de persoane - decedează.

Gripa pandemică

În timpul unei pandemii, fiecare este supus riscului infectării, nu doar persoanele slăbite sau cele în vârstă. Gripa pandemică se transmite de la om la om la fel de ușor și rapid ca și gripa sezonieră. Dar, spre deosebire de gripa sezonieră, oamenii nu vor avea imunitate față de acest virus nou, fapt ce va duce la infectarea mai multor persoane. În plus, este posibil ca pînă și persoanele tinere și sănătoase, care în mod normal nu suferă de complicații de la gripa sezonieră, să dezvolte complicații serioase și chiar să decedeze în timpul pandemiei.

Oricum, este important de știut că majoritatea persoanelor care vor face o boală similară gripei în timpul pandemiei, se vor însănătoși și vor căpăta imunitate față de virusul nou.

CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE VIRUSURILE DE GRIPĂ UMANĂ?

- Se răspîndesc prin secreții infectate ale căilor respiratorii.
- Secrețiile se transmit prin vorbire, scuipat, tuse, strănut.

- Secrețiile se răspîndesc pe o rază de 1 metru de la persoana infectată, direct sau indirect prin intermediul mâinilor și a suprafețelor contaminate.
- Virusurile pot trăi cîteva ore pe suprafețele solide, stofe și hîrtie.
- Persoanele sănătoase se pot infecta prin atingerea mânerelor, barelor, tastaturilor, telefoanelor și a altor obiecte infectate, atingîndu-și ulterior gura, nasul sau ochii.
- Uneori, virusurile se pot răspîndi prin aer.
- O persoană infectată va răspîndi mai repede virusul dacă are febră și tuse.
- Este posibil ca o persoană infectată să răspîndească virusul cu o zi înainte de manifestarea unor semne ale bolii.



RĂCEALĂ SAU GRIPĂ?

În tabelul de mai jos sînt prezentate diferențele dintre simptomele gripei și cele ale unei răceli obișnuite.*

Simptome	Răceală	Gripă
Febră	Rar	De regulă; înaltă (38-39 °C; uneori mai înaltă, în special, în cazul copiilor mici); durează 3-4 zile
Dureri de cap	Rar	De regulă
Dureri generale	Puțin	De obicei; deseori severe
Oboseală, slăbiciuni	Uneori	De regulă; pot dura pînă la 3-4 săptămîni
Epuizare extremă	Niciodată	De obicei; în special la începutul bolii
Nas înfundat	De obicei	Uneori
Strănut	De regulă	Uneori
Dureri de gât	De obicei	Uneori
Disconfort în piept, tuse	Tuse uscată ușoară pînă la moderată	De obicei, poate deveni severă

* Institutul Național de Alergie și Boli Infecțioase, Departamentul SUA pentru Sănătate și Servicii Umane, septembrie 2005 (<http://www.niaid.nih.gov/publications/cold/sick.pdf>)

CUM PUTEM REDUCE RISCUL ÎMBOLNĂVIRII CU GRIPĂ?

Practicarea regulilor de igienă personală este una din cele mai efective strategii pe care o poate adopta o persoană pentru a reduce riscul îmbolnăvirii. Este important să:

- Acoperiți nasul și gura cu batista sau mîneca, atunci cînd tușiți sau strănuțați, dar nu cu mîna, întrucît atingerea ulterioară a diferitor suprafețe, poate duce la răspîndirea virusului;
- Folosiți o batistă, de preferat de unică folosință, pentru a vă sufla nasul, pe care, după utilizare, o plasați într-o pungă de unică folosință;
- După ce ați tușit sau strănutat sau ați atins o suprafață ce ar putea fi contaminată de utilizatorul precedent, curățați-vă mîinile, folosind șervețele cu alcool. Dacă folosiți o mască chirurgicală, înlăturați-o cu grijă după folosire și spălați-vă pe mîini:
 - Spălați-vă pe mîini cu apă și săpun (preferabil) sau folosiți soluții pentru mîini pe bază de alcool;
 - Cînd vă spălați pe mîini, spălați-vă cel puțin 20 secunde, asigurîndu-vă că toate suprafețele mîinilor și degetelor sînt curate.
- Aveți grijă de ce vă atingeți și evitați să veniți în contact cu suprafețele atinse de alte persoane (mînerile de la uși, balustrade etc.);
- Evitați să dați mîna, să vă sărutați la salutare pentru a reduce transmiterea virusului;
- Aveți grijă la secrețiile respiratorii atunci cînd sînteți în preajma altor persoane (de ex., tuse sau strănut);
- Nu folosiți în comun veselă și pahare, alte ustensile. Spălați tacîmurile folosite de persoanele bolnave și suprafețele de care s-au atins cu apă caldă și săpun sau cu dezinfectant.



- Nu fumați. Fumatul facilitează contaminarea cu gripă și sporește probabilitatea complicațiilor grave.



CUM NE ÎNGRIJIM PERSONAL? CUM ÎNGRIJIM DE ALTE PERSOANE?

Personal

Lucrurile de mai jos sînt cîteva pe care le puteți face personal, în scopul reducerii simptomelor de gripă. Desigur, dacă gripa pare a fi mai severă, trebuie de urgență să consultați un medic de familie.

- Măsurați-vă temperatura. Dacă nu este mai mare de 38°C, probabil nu aveți gripă.
- Odihniți-vă și evitați definitiv exercițiile fizice solicitante.
- Evitați contactul cu alte persoane.
- Stați acasă.
- Beți multe lichide (un pahar de apă sau suc la fiecare oră).
- Luați paracetamol pentru a scădea febra și a ușura durerea. (Medicamentul nu distruge virusul, dar vă va face să vă simțiți mai bine).
- Faceți gargare cu apă caldă pentru a ușura durerea de gît.
- Folosiți picături de nas din soluții saline (sărute) pentru a ușura respirația.
- Curățați-vă nasul cu șervețele de unică folosință, pe care le aruncați apoi la gunoi. După care, vă spălați pe mîini.
- Nu fumați.

Alte persoane

În cazul gripei pandemice, majoritatea bolnavilor, din cauza aglomerării și suprasolicitării instituțiilor medicale, vor rămîne acasă pe parcursul bolii, fiind îngrijiți de membrii familiei sau de alte persoane. Oricine

care locuiește într-o casă (gospodărie) cu o persoană bolnavă de gripă, pe parcursul perioadei de incubație sau a bolii, este supus riscului infectării cu gripă. În acest caz, trebuie să limităm transmiterea gripei pandemice în casă și în afara ei. Deși există riscul transmiterii virusului, oamenii vor trebui să îngrijească unii de alții, chiar dacă se îmbolnăvesc, respectând indicațiile medicului.

Îngrijirea pacienților cu gripă

- În măsura posibilităților, separați persoana bolnavă de celelalte din casă (este indicat să amenajați o cameră separată). Pentru amenajare, ați putea avea nevoie de așternuturi suplimentare, inclusiv cearșafuri, prosoape, huse pentru saltea.
- Gândiți-vă unde ați putea face un izolator, separat de tot restul casei. Gândiți-vă și cum veți aerisi această cameră. Este important ca aerul din această încăpere să iasă direct afară.
- Pentru a reduce riscul răspândirii, doar îngrijitorii vor intra în camera persoanei bolnave, spălându-se întotdeauna bine pe mâini după ce vor ieși din încăpere. Purtarea măștilor este utilă, dar nu este o metodă absolută de protecție.
- Pacienții nu au voie să iasă din casă pe parcursul perioadei în care pot transmite infecția (adică, 7 zile de la începutul simptomelor la adulți sau pînă la 24-48 de ore de la încetarea simptomelor, perioadele pot fi și mai mari). Atunci cînd e nevoie să iasă din casă (de exemplu, pentru asistență medicală), bolnavul trebuie să respecte eticheta tusei (să-și acopere gura și nasul cu batista atunci cînd tușește și strănută) și să poarte o mască chirurgicală, dacă dispune de aceasta.
- Cum se poartă masca: dacă v-ați decis să purtați mască, puneți-o peste nas, gură și bărbie și fixați-o cu panglicile sau bandele elastice disponibile. Ajustați fișia metalică deasupra nasului pentru a vă asigura că masca vă vine bine, pentru a preveni crăpăturile. Atunci cînd înlăturați masca, atingeți-vă doar de panglici. Puneți atent masca într-o pungă de plastic și legați bine punga înainte de a o arunca în lada de gunoi, preferabil cu capac. Țineți minte: măștile nu pot exclude posibilitatea infectării.

- Persoanele/vizitatorii care nu au fost expuși la gripa pandemică și care nu sînt importanți în procesul de îngrijire sau susținere a pacientului, ar trebui să evite vizitele în perioada în care persoanele sînt activ bolnave (pot răspîndi boala).
- În cazul în care vizitele la domiciliul unui bolnav de gripă pandemică sînt inevitabile, evitați contactele apropiate cu persoana bolnavă.
- Persoanele care locuiesc într-o casă cu un bolnav de gripă pandemică, trebuie să limiteze contactul cu pacientul în măsura posibilităților; analizați posibilitatea desemnării unei singure persoane pentru îngrijiri medicale.
- Membrii unei familii, unde există un bolnav de gripă, trebuie să fie atenți la simptomele de gripă.



Măsurile de control ale infecției în casă

- Toate persoanele din casă (gospodărie) trebuie să urmeze cu atenție recomandările privind igiena mîinilor (spălatul pe mîini cu apă și săpun sau utilizarea soluțiilor pentru mîini pe bază de alcool).
- Deși n-au fost efectuate studii care să confirme faptul că folosirea măștilor acasă ar reduce răspîndirea infecției, utilizarea acestora de către pacient și/sau îngrijitor, pe parcursul interacțiunilor, ar putea fi de folos. Purtarea mănușilor și a halatelor nu este recomandată pentru cei care îngrijesc la domiciliu de o persoană bolnavă.
- Vesela și tacîmurile folosite trebuie spălate cu apă caldă și săpun. Nu este nevoie de veselă separată pentru persoana bolnavă.

- Rufele pot fi spălate în mașina de spălat obișnuită cu apă caldă sau rece și detergent. Nu este necesar să separați rufele pacientului cu gripă de cele ale altor membri ai familiei. Pentru a evita infectarea, aveți grijă ce faceți cu rufele murdare (de ex. evitați să le „cuprindeți”). Respectați spălatul pe mâini de fiecare dată când vă veți ocupa de rufe murdare.
- Șervețelele folosite de pacientul bolnav vor fi puse într-o pungă de unică folosință și aruncate la gunoi. Ar fi bine să aveți o pungă pentru aceste scopuri chiar lângă pat.
- Curățați și dezinfecțați în mod obișnuit suprafețele din casă (cu lichide și detergenți de uz casnic).

SURSA: www.unicef.org

Seleție, traducere și adaptare „Pandemic Flu: Influenza A (H1N1) Virus. Things to know. Things to do. Places to learn more”, publicație realizată de Organizația Mondială a Sănătății (ediție revizuită în aprilie 2009)

Ilustrații de Stuart Goldenberg. Toate drepturile rezervate.