



REPUBLIKA E SHQIPËRIË  
**MINISTRIA E SHËNDETËSISË  
DHE MBROJTJES SOCIALE**

## Këshilla si të mbrohemi nga gripit

2018-01-04 10:12:00



### **Gripit**

Aktualisht Shqipëria gjendet në sezonin e gripit stinor. Të gjitha të dhënat e mëposhtme vlejnë për të mbrojtur popullatën nga virusi i gripit dhe sidomos format e rënda të tij të cilat shkaktojnë insuficienca të rënda respiratore.

Gripit nuk duhet të neglizhohet dhe që në shenjat e para të tij konsultohuni me mjekun e familjes. Mjeku i familjes duhet të vlerësojë me seriozitet të gjitha shenjat me të cilat çdo i sëmurë dyshohet i infektuar me virusin e gripit. Përdorimi i medikamenteve kundër Gripit si Tamiflu është i përshtatshëm vetëm me rekomandimin e mjekut dhe kur ai e shikon të nevojshme. Ndiqni masat e mëposhtme sidomos ato të higjienës respiratore dhe të përgjithshme.

Vaksinimi me vaksinën e Gripit ndonëse jo me një efikasitet të lartë ka vlerë edhe tani.

### **Çfarë është gripit dhe si mbrohemi prej tij?**

Gripit sezonal është një infeksion viral akut shkaktuar nga virusi i gripit, i cili përhapet lehtë nga njeriu tek njeriu. Gripit mund të prekë çdo njeri në çdo grupmoshë.

Gripit transmetohet nga njeriu tek njeriu me spërklë gjate teshtimave, kollitjes apo gjatë bisedimit. Më rrallë një individ mund infektohet me virusin e gripit duke prekur objekte të ndotura me këtë virus dhe pastaj individit të prekë gojën apo hundën e tij me duart e infektuara.

Një individ i infektuar mund të infektojë të tjerët 1 ditë para se simptomat të shfaqen deri në 5-7 ditë pasi është sëmurë. Simptomat shfaqen 1-4 ditë pasi virusi është futur në trup. Pra ju mund ta transmetoni virusin dikujt tjetër përpara se ta kuptoni që jeni sëmurë, gjithashtu e transmetoni virusin edhe kur jeni të sëmurë.

### **Shenjat e gripit**

Shenjat më të zakonshme të gripit janë:

Temperaturë e lartë, kollë, dhimbje fyti. Shenja të tjera të mundshme janë: lodhje, dhimbje koke, të përziera, diarre, të vjella, dhimbje barku, rrjedhje të hundëve si dhe dhimbje muskujsh.

### **Çfarë mund të bëjmë për tu mbrojtur nga virusi i gripit**

Tre hapat që duhen të ndiqen për të luftuar gripin janë: vaksinimi me vaksinën kundër gripit, marrja e masave të nevojshme çdo ditë për të parandaluar përhapjen e virusit të gripit si dhe përdorimi i medikamenteve antivirale nën përshkrimin e mjekut.

### **Mënyra më e mirë e parandalimit të virusit të gripit është vaksinimi me vaksinën kundër gripit.**

Vaksinimi mbron vetë personin si dhe ndihmon në mos përhapjen e gripit.

- Vaksinimi çdo vit është e rëndësishme pasi virusi i gripit është i paparashikueshëm, pasi viruset e gripit janë në ndryshim të vazhdueshëm dhe imuniteti nga vakcina e bërë bie me kalimin e kohës.
- ISHP rekomandon kryerjen e një vaksine ndaj gripit çdo vit, si mënyra e parë dhe më e mirë për tu mbrojtur nga gripit.
- Vakcina e gripit mund të reduktojë sëmundjet prej gripit, vizitat tek doktori, mungesat në punë dhe në shkollë prej gripit si dhe parandalon shtrimet në spital si rrjedhojë e gripit.
- **Vaksinën kundër gripit duhet ta bëjnë të gjithë individët në risk të lartë për të zhvilluar komplikacione të rënda ndaj gripit si:**
  - Fëmijët mbi 6 muaj
  - Gratë shtatzëna
  - Individë me sëmundje kronike si astma, diabeti, sëmundje kardiovaskulare, sëmundje pulmonare si dhe individët e moshës mbi 65 vjeç.
- Vaksinimi i punonjësve të kujdesit shëndetësor është shumë i rëndësishëm për të mbrojtur vetveten dhe sidomos pacientët të cilët janë në grupet në risk.

**Nuk duhet të vaksinohen me vaksinën kundër gripit:** persona që kanë alergji nga veza, persona në gjendje akute me temperaturë, persona që kanë pasur reaksione të mëparshme si dhe fëmijët nën 6 muajsh.

### **Veprimet e përditshme të cilat ndihmojnë në parandalimin e përhapjes së virusit të gripit.**

- Mundohuni të evitoni kontaktet e afërta me individë të sëmurë.
- Nëse jeni të sëmurë qëndroni në shtëpi për të paktën 24 orë.
- Nëse jeni të sëmurë evitoni kontaktet me të tjerët pasi virusi i gripit është shumë ngjitës.

- Mbuloni hundën dhe gojen me një shami kur të teshtini dhe kolliteni dhe hidheni pasi ta keni përdorur.
- Lani duart shpesh dhe me sapun dhe ujë ose përdorni solucione duarsh me alkool.
- Mos prekni sytë, hundën dhe gojën me duar pasi virusi përhapet në këtë mënyrë.
- Pastroni dhe dezinfektoni sipërfaqet dhe objektet që mund të jenë kontaminuar me virus.

**Konsultohuni me mjekun për mjekimin me ilaçe kundër gripit.**

- Ilaçet kundër gripit mund të përdoren vetëm nëse jeni të sëmurë me grip, dhe të rekomanduara nga mjeku.
- Ilaçet kundër gripit duhet të fillohen brenda 48 orëve të para të fillimit të sëmundjes.
- Ilaçet ndaj gripit mund ta bëjnë sëmundjen më të butë si dhe të shkurtojnë kohën që ju jeni të sëmurë. Ato mund të parandalojnë edhe komplikacionet e rënda që mund të vijnë nga gripit.

**Kujdes ilaçet kundër gripit jepen vetëm me rekomandim të mjekut.**