

# Kështu mbrohemi ne.



## Më e rëndësishmja mbi gripin sezonal (Influenca)

### Çfarë është gripi?

Gripi «i vërtetë» (Influenca) është një sëmundje infektive e rrugëve të frymëmarrjes. Ajo shkaktohet nga viruset e gripit (viruset e influencës), të cilat qarkullojnë kryesisht gjatë muajve të ftohtë nga dhjetori deri në mars. Tipike për gripin është, që ai në muajt e dimrit shfaqet si epidemi, që do të thotë në mënyrë të shtuar në vende dhe në kohë të caktuar (valë gripi). Gripi krahasuar me shumë sëmundje të tjera më të buta të ftohjes virale mund të ketë një ecuri më të rrezikshme për jetën.

### Si manifestohet gripi?

Gripi ngatërrohet shpesh me një ftohje. Mund të ndodhë gjithashtu edhe një ngatërrim me një sëmundje me Covid-19.

Tipike për një grip janë:

- Simptomat shfaqen shpesh papritur dhe menjëherë me një gjendje ku ju nuk ndjeheni fare mirë dhe me fërgëllima;
- Temperaturë mbi 38 °C;
- Kollë (në fillim e thatë);
- Dhimbje koke;
- Dhimbje muskujsh dhe gjymtyrësh;
- Lodhje, marrje mendsh;
- nganjëherë rrufë, dhimbje në fyt dhe gjatë gëlltitjes.

Është e mundur gjithashtu një ecuri më e butë gripi me vetëm pak simptoma.

### Ndryshimi me sëmundjet e të fthurit dhe Covid-19

Shumë sëmundje të të fthurit ndryshojnë në simptomat prej një gripi (Influenca). Tipike për një ftohje janë p.sh. rrufë, dhimbje fyti dhe gjatë gëlltitjes, sy të skuqur dhe tek fëmijët shpesh edhe temperaturë.

Në rastin e Covid-19 mund të shfaqen simptoma të ngjashme sikur në rastin e një gripi. Të dyja mund të shkaktojnë pjesërisht komplikacione të rënda dhe nganjëherë të rrezikshme për jetën. Ndërkohë që një ftohje e bën një gjë të tillë vetëm në raste të veçanta.

### Si mbrohem unë kundër një gripi?

Me një vaksinë mund të mbrohemi nga një sëmundje me grip në dimër. Vaksina e gripit ofron vetëm mbrojtje kundrejt gripit (influcës) së «vërtetë», por jo kundër Covid-19 dhe të gjitha sëmundjet e të fthurit, të cilat shfaqen gjatë dimrit. Vaksina Covid-19 nuk ofron mbrojtje kundër gripit.

Vaksina e gripit mund të bëhet njëkohësisht me, para ose pa një vaksine Covid-19. Lini të këshilloheni nga mjekja ose mjeku juaj respektivisht farmacistja ose farmacisti juaj.

Rekomandimet e përgjithshme të higjienës dhe të sjelljes ndihmojnë në reduktimin e rrezikut për një infektim me virusin e gripit dhe viruse të tjera.

### Çfarë duhet bërë nëse dyshoni që jeni me grip?

Nëse ndjeni simptoma ftohje ose gripi, qëndroni në shtëpi ose shkoni sa më shpejt të jetë e mundur nga vendi i punës, nga shkolla etj. në shtëpi. Kështu ju pengoni që sëmundja të transmetohet më tej.

Mënjaroni mundësisht kontaktin me persona të tjerë, veçanërisht me persona me rrezit të lartë për komplikacione gripi. Pini mjaftueshëm dhe pushoni.

Medikamentet kundër dhimbjeve dhe temperaturës mund të zbusin simptomat; këshillohuni me mjeken tuaj, mjekun tuaj ose me farmacisten tuaj ose farmacistin tuaj.

Personat mbi 65 vjeç, gratë shtatzëna dhe njerëzit, të cilët vuajnë nga një sëmundje kronike, duhet ta ndjekin me sukses ecurinë e gripit dhe në rast problemesh duhet të kontaktojnë menjëherë mjeken ose mjekun.

**Kështu mbrohemi ne.**



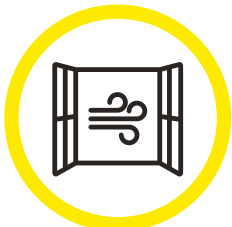
# Rekomandimet e higjienës dhe të sjelljes

Këto rekomandime ju mbrojnë edhe nga shkaktarë të tjerë të sëmundjeve.



## Vaksinimi kundër gripit.

Metoda më efektive dhe e thjeshtë për t'u mbrojtur kundër gripit është vaksina e përvitshme në vjeshtë. Ajo këshillohet sidomos, nëse ju keni një rrezik të rritur komplikacionesh në rastin e sëmundjes me grip. Ose nëse ju privatisht dhe nga ana profesionale keni kontakt të drejtpërdrejtë me persona, të cilët kanë një rrezik të rritur për komplikacione.



## Ajrosni disa herë në ditë.

Ajrosja e hollon koncentrimin e viruseve në ambiente të brendshme dhe lejon që të zvogëlohet rreziku i një transmetimi. Prandaj ne rekomandojmë, që hapësirat dhe zonat, në të cilat qëndrojnë persona nga ekonomi të ndryshme shtëpiake, të ajrosen rregullisht mirë. Nëse temperaturat e lejojnë, është e dobishme që dritaret të lihen të hapura për një periudhë më të gjatë kohore.



## Të mbahet maska.

Ju mund të vazhdoni të mbani maska, nëse e dëshironi këtë. Mbajtja e distancës dhe mbajtja e maskave ndihmojnë në reduktimin e rrezikut për një transmetim të gripave virale dhe të mikrobeve të tjera (p.sh. Coronavirus). Nëse ju jeni i/e rrezikuar në mënyrë të veçantë ose keni kontakt me persona të rrezikuar në mënyrë të veçantë, mund të jetë e dobishme, të mbahet një maskë. Nëse ndjeni simptoma të sëmundjes, ruani ju lutem një distancë dhe mbani një maskë. Akoma më mirë: Qëndroni, nëse është e mundshme, në shtëpi.



## Kollituni ose teshtini në shami ose në këndin e bërrylit.

Gjatë kollitjes dhe teshtitjes mbani një shami letre para gojës dhe hundës. Hidheni shaminë e letrës në koshin e mbeturinave. Më pas lani duart me ujë dhe sapun. Nëse nuk dispononi një shami letre, kollituni dhe teshtini në këndin e bërrylit.



## Lajini ose dezinfektoni mirë duart.

Lani rregullisht dhe mirë duart me ujë dhe sapun. Ose dezinfektoni ato. Për shembull, kur vini në shtëpi, pasi të keni pastruar hundën, pas teshtitjes ose kollitjes dhe para se të hani ose të përgatisni ushqimin.

Informacione të mëtejshme ju gjeni në faqen e internetit «Kështu mbrohemi ne». [«Kështu mbrohemi ne»](#).



## Fletë informuese për personat me një sëmundje kronike dhe personat mbi 65 vjeç

### Mënyjë e gripit dhe komplikacionet e tij – vaksinohuni kundër gripit

#### Ju jeni prekur nga një sëmundje kronike? Dhe/ose jeni 65 vjeç ose më i moshuar?

Nëse po, ne ju këshillojmë vaksinimin kundër gripit sezonal, pasi ju paraqisni një rrezik të rritur për komplikacione në rastin e gripit. Për mbrojtjen tuaj ne këshillojmë vaksinën edhe për personat përreth jush, që do të thotë familjarët tuaj dhe personat më të ngushtë të kontaktit.

Një grip nuk kalon gjithmonë lehtë. Nganjëherë ai shkakton komplikacione të rënda. Ato mund të shkaktohen nga vetë virusi i gripit ose nga një infeksion bakterial.

Komplikacionet e shpeshta në lidhje me gripin janë: Inflamacion i rrugëve të sipërme të frymëmarrjes, infeksion i veshit të mesit, infeksion i mushkërive

Komplikacionet e tjera janë më të rralla: Pleurizmi, inflamacion i muskullit të zëmres, sëmundje të sistemit nervor, duke përfshirë edhe encefalit. Një sëmundje e gripit, përveç kësaj, mund të favorizojë një infarkt të zëmres ose një goditje në tru.

Në rastin e komplikacioneve të rënda ju duhet të shkoni në spital. Mund të zgjasë shumë, deri sa të jeni përsëri i shëndetshëm. Një grip mund të ketë një ecuri të rrezikshme për jetën.

Në rastin e personave me një sëmundje kronike, gripin në rrethana të caktuara mund t'i përforcojë simptomat e sëmundjes bazë.

Mbrojtjen më të mirë kundër gripit e ofron vaksina. Ajo duhet të përsëritet çdo vit, pasi viruset e gripit ndryshojnë vazhdimisht dhe prandaj vaksina duhet të përshtatet nga viti në vit. Vaksinat kundër gripit mund të kryhet në të njëjtën kohë, para ose pas vaksinimit kundër Covid-19. Këshillohuni me mjekun tuaj, mjekun tuaj ose me farmacistin tuaj ose farmacistin tuaj.

#### Në rastin e cilave sëmundje kronike është e dobishme kryerja e një vaksine kundër gripit?

Përveç njerëzve mbi 65 vjeç, vaksina kundër gripit këshillohet sidomos për fëmijët mbi gjashtë muajsh, të rinjtë dhe të rriturit me sëmundjet kronike të mëposhtme:

- sëmundje kronike të organeve të frymëmarrjes (duke përfshirë astmë dhe sëmundje kronike obstruktive të mushkërisë [COPD]);
- sëmundje të zëmres dhe të sistemit të qarkullimit të gjakut;
- sëmundje të mëlçisë ose veshkave;
- sëmundje të metabolizmit si p.sh. diabeti;
- sëmundje kronike neurologjike si p.sh. M. Parkinson;
- defekte të lindura ose të krijuara të imunitetit;
- infektim me HIV.

#### Çfarë vlen në rastin e një sëmundje me kancer?

Gripin pikërisht te njerëzit me një sëmundje me kancer mund të jetë tepër i rrezikshëm. Me anën e vaksinës në shumë raste sëmundja me grip mund të evitohet ose dobësohet. Nëse duhet të kryhet një vaksinë ose nëse kundër saj ekzistojnë arsye mjekësore, ju e sqaroni më mirë me mjekun ose mjekun tuaj.

#### Kush i merr përsipër shpenzimet?

Shpenzimet për vaksinën i merr përsipër sigurimi i detyrueshëm shëndetësor, për sa kohë e drejta juaj është përdorur tashmë.

# Kështu mbrohemi ne.



## Fletë informuese për gratë shtatzënë

### Gjithçka që duhet të dini për mbrojtjen kundër gripit gjatë shtatzënisë

#### Sa e rrezikshme është një grip gjatë shtatzënisë?

Në krahasim me gratë që nuk janë shtatzënë, gratë shtatzënë në rastin e një sëmundje me grip kanë më shpesh komplikacione si p. sh. një infeksion i mushkërive. Kjo vlen sidomos në gjysmën e dytë të shtatzënisë. Një sëmundje me grip e nënës çon në komplikacione të shtuara të shtatzënisë dhe lindjes, lindje para kohe dhe vonesa në rritje të fëmija. Përveç të tjerave foshnjat gjatë gjashtë muajve të parë të jetës kanë një rrezik shumë më të rritur për një ecuri të rënduar të gripit.

#### Si dhe kur mbrohen unë?

Autoriteti Federal i Shëndetit ((BAG)) e këshillon vaksinën kundër gripit për të gjitha gratë shtatzënë si dhe të gjitha gratë, të cilët kanë lindur në katër javët e fundit. Koha e vaksinës kundër gripit zgjat mesi i tetorit deri në fillimin e valës së gripit. Vala e gripit në Zvicër në shumicën e rasteve në Janar. Vaksinat kundër gripit mund të kryhet në të njëjtën kohë, para ose pas vaksinimit kundër Covid-19. Këshillohuni me mjeken tuaj ose, mjekun tuaj.

#### Përse duhet të vaksinohem?

#### A mund ta mbroj unë në këtë mënyrë edhe fëmijën tim?

Vaksinimi parandalon gripin dhe komplikacionet e tij, të cilat shfaqen shpesh sidomos gjatë shtatzënisë. Vaksinat kundër gripit të gratë shtatzëna nuk rrit vetëm mbrojtjen e tyre: Antitrupat e nënës mund të mbrojnë gjithashtu foshnjën e sapolinur edhe shumë javë pas lindjes kundrejt një sëmundje me grip. Foshnjat e nënave, të cilët u vaksinuan gjatë shtatzënisë, sëmurën më rrallë dhe në muajt e parë të jetës më rrallë duhet të shkojnë në spital për shkak të gripit. Kjo është sidomos e rëndësishme, pasi foshnjat para moshës prej gjashtë muajsh nuk mund të vaksinohen dhe paraqesin një rrezik të rritur, për tu sëmurë me grip.

#### Sa e sigurt është vakcina gjatë shtatzënisë?

Vaksina kundër gripit është e sigurt gjatë gjithë shtatzënisë dhe nuk ka ndikime negative të fetusit. Vaksinat e këshilluara për gratë shtatzënë janë çaktivizuar, që do të thotë që ato nuk përmbajnë viruse të aftë për tu shumuar, por vetëm proteinat e sipërfaqes. Nuk ka informacione mbi ndikime negative kundrejt ecurisë së shtatzënisë, kundrejt zhvillimit të fetusit, kundrejt kohës ose procesit të lindjes dhe kundrejt të ushqyerit me gji. Edhe Organizata Botërore e Shëndetit ((WHO)) dhe Shoqata Zvicerane për Gjinekologji dhe Ndhimë gjatë lindjes ((SGGG)) këshillojnë vaksinën kundër gripit për të gjitha gratë gjatë shtatzënisë.

#### Çfarë ndikimesh anësore mund të shfaqen?

Pas vaksinës së gripit mund të keni dhimbje dhe skuqe në vendin e injektimit. Më rrallë shfaqen temperatura e lartë, dhimbje muskujsh dhe një gjendje e përgjithshme jo e mirë. Këto ndikime anësore janë normalisht të padëmshme dhe zhduken pas pak ditësh. Vetëm në shumë raste të rralla mund të shfaqen skuqe, edema ose në rastin e një alergjie vështirësi në frymëmarrje ose një reaksion i menjëhershëm alergjik (shok anafilaktik).

Megjithatë e sigurt është që: Rreziku që sëmundja kundër gripit të shkaktojë komplikacione serioze është disa herë më i madh se probabiliteti i ndikimeve të rënda anësore pas vaksinës. Ndikimet anësore të mundshme të përmendura më sipër të vaksinës kundër gripit janë të gratë shtatzënë po aq të shpeshta sa të personat e tjerë.

#### Kush i merr përsipër shpenzimet?

Shpenzimet për vaksinën i merr përsipër sigurimi i detyrueshëm shëndetësor, për sa kohë e drejta juaj është përdorur tashmë.

# Kështu mbrohemi ne.



## Fletë informuese për familjarët dhe persona të ngushtë kontakti me personat që paraqesin një rrezik të rritur të komplikacioneve nga gripi

### Vaksinimi juaj mbron edhe të afërmit tuaj

#### Kur bën sens përdorimi i një vaksine kundër gripit?

Nëse ju si familjar/e ose person kontakti i ngushtë mbroheni vetë me një vaksinë kundër gripit, indirekt ju mbron edhe njerëzit me një rrezik të rritur kundrejt komplikacioneve të gripit përreth jush.

Vaksina kundër gripit i këshillohet të gjithë atyre personave, të cilët nga ana profesionale ose privatisht kanë kontakt të drejtpërdrejtë me njerëzit me një rrezik të rritur për komplikacione të gripit.

Një rrezik të lartë për komplikacione të gripit kanë:

- Personat mbi 65 vjeç;
- gratë shtatzëna dhe gratë, të cilët kanë lindur në katër javët e fundit;
- Foshnjat që kanë lindur para kohe (në dy dimrat e parë pas lindjes);
- Foshnjat nën gjashtë muaj;
- Personat me një nga sëmundjet e mëposhtme:
  - sëmundje kronike të organeve të frymëmarrjes (duke përfshirë astmë dhe sëmundje kronike obstruktive të mushkërisë [COPD]);
  - sëmundje të zëmrës dhe të sistemit të qarkullimit të gjakut;
  - sëmundje të mëlçisë ose veshkave;
  - sëmundje të metabolizmit si p.sh. diabeti;
  - sëmundje kronike neurologjike si p.sh. M. Parkinson;
  - defekte të lindura ose të krijuara të imunitetit;
  - infektim me HIV;
  - sëmundje me kancer;
- Pacientet dhe pacientët në rezidencat e të moshuarve ose të kujdesit shëndetësor dhe në institucione për personat me sëmundje kronike.

#### Kush janë «Familjarët dhe personat e kontaktit të ngushtë»?

«Familjarët dhe personat e kontaktit të ngushtë» janë të gjithë, të cilët jetojnë ose punojnë së bashku me njerëzit me një rrezik të lartë komplikacioni për shkak të gripit ose që kanë kontakt të rregullt me ato.

Këtu përfshihen edhe specialistët mjekësor dhe të kujdesit shëndetësor, të gjithë personat që janë aktiv në sektorin para-mjekësor si dhe punonjësit e çerdheve, qendrave ditore, rezidencave për të moshuar dhe atyre të kujdesit shëndetësor, institucioneve për njerëzit me aftësi të kufizuara dhe asistentët/et personal/e. Edhe fëmijët mbi gjashtë muaj dhe të rinjtë përfshihen këtu, nëse ato kanë kontakt të rregullt me njerëzit me një rrezik të rritur për komplikacione nga gripi (p.sh. prindërit, motrat dhe vëllezërit ose gjyshërit).

Kontaktet e rastësishme në jetën e përditshme (në transport publik, gjatë kryerjes së blerjeve etj.) nuk vlejnë si «persona kontakti të ngushtë». Megjithatë të gjithë personat, të cilët dëshirojnë ta minimizojnë rrezikun e tyre për një grip për arsye private dhe/ose profesionale, mund ta marrin në konsideratë vaksinën.

#### Një shenjë e fortë e solidaritetit

Personat me një rrezik të rritur për komplikacione mund të mbrohen vetëm në mënyrë të kushtëzuar vetë nga një infektim me grip – për shembull, sepse sistemi i tyre imunitar nuk reagon shumë mirë kundrejt vaksinës. Kush vaksinohet, nuk mbron vetëm veten por edhe familjarët dhe njerëzit me të cilët ai jeton.

# Kështu mbrohem ne.



## Informacione mbi vaksinën kundër gripit

### Përse dhe për kë këshillohet vakcina kundër gripit?

Vaksina kundër gripit është mundësia më e thjeshtë dhe më efektive, për të mbrojtur veten dhe njerëzit përreth kundrejt sëmundjes me grip dhe për tu mbrojtur kundrejt komplikacioneve të rënda të tyre që mund të shfaqen rrallë herë. Ajo i këshillohet të gjithë personave me rrezik në rritje kundrejt komplikacioneve në rastin e një sëmundje me grip dhe personave të tyre të kontaktit të ngushtë në sektorin privat dhe profesional.

Informacione të tjera dhe kontrollin e vaksinës së gripit i gjeni në [www.schutzvordergrippe.ch](http://www.schutzvordergrippe.ch).

### Ku dhe kur mund të vaksinohem?

Ju mund të vaksinoheni kundër gripit te mjekja ose mjeku juaj dhe në qendrat e vaksinimit. Personat e shëndetshëm mbi 16 vjeç në pothuajse të gjitha kantonet mund të vaksinohen edhe në farmaci (shihni [www.impfapotheke.ch](http://www.impfapotheke.ch)).

Koha e vaksinës kundër gripit zgjat nga mesi i tetorit deri në fillimin e valës së gripit. Vala e gripit në Zvicër fillon normalisht midis dhjetorit dhe marsit. Pas vaksinimit sistemit imunitar të vetë trupit i nevojiten rreth dy javë, për të krijuar një mbrojtje me anën e vaksinës.

Vaksina kundër gripit duhet të përsëritet çdo vit, pasi viruset ndryshojnë vazhdimisht dhe vakcina duhet të përshtatet nga viti në vit. Vaksina kundër gripit mund të kryhet në të njëjtën kohë, para ose pas vaksinimit kundër Covid-19.

### Sa efektive është vakcina?

Vaksina kundër gripit është e sigurt dhe normalisht përballohet mirë. Efektiviteti i vaksinës kundër gripit, në varësi të sezonit të gripit dhe grupit të popullsisë është shumë i ndryshëm dhe mund të jetë ndërmjet 20% dhe 80%. Vaksina e gripit ofron vetëm mbrojtje kundrejt gripit (influcensës) së "vërtetë", por jo kundër Covid-19 dhe të gjitha sëmundjet e të ftohurit, të cilat shfaqen gjatë dimrit. Vaksina Covid-19 nuk ofron mbrojtje kundër gripit.

### Çfarë ndikimesh anësore mund të shfaqen?

Pas vaksinës mund të keni dhimbje dhe skuqje në vendin e injektimit. Më rrallë shfaqen temperatura e lartë, dhimbje muskujsh ose një gjendje e përgjithshme jo e mirë. Këto ndikime anësore janë normalisht të padëmshme dhe zhduken pas pak ditësh. Vetëm në shumë raste të rralla mund të shfaqen skuqje, edema ose në rastin e një alergjie vështirësi në frymëmarrje ose një reaksion i menjëhershëm alergjik (shok anafilaktik). Mjekja juaj/mjeku juaj ose farmacistja juaj/farmacisti juaj ju këshillojnë juve me kënaqësi.

Megjithatë e sigurt është që: Rreziku që sëmundja kundër gripit të shkaktojë komplikacione serioze është disa herë më i madh se probabiliteti i ndikimeve të rënda anësore pas vaksinës.

### Kur duhet të tregohet kujdes gjatë vaksinimit?

Personat e sëmurë ose personat me temperaturë duhet që të vaksinohen vetëm pas largimit të simptomave, pasi përndryshe sistemi imunitar nuk reagon shumë mirë kundrejt vaksinës. Vetëm në rastin e alergjive të rënda (Anafilaksi) kundrejt vaksinave nuk këshillohet kryerja e vaksinës kundër gripit.

### Kush i merr përsipër shpenzimet?

Në rastin e personave me rrezik të rritur të komplikacioneve (përfshirë gratë shtatzënë), sigurimi shëndetësor i detyrueshëm merr përsipër shpenzimet e vaksinës, për sa kohë e drejta juaj është shfrytëzuar tashmë.

Në rastin e vaksinimit në farmaci shpenzimet e vaksinës kompensohen, nëse ekziston një përshkrim nga ana e mjekut; shpenzimet për kryerjen e vaksinës duhen bartur gjithmonë nga personi i vaksinuar. Shumë ndërmarrje, sidomos në sektorin mjekësor ose para-mjekësor, e ofrojnë falas vaksinën për punonjësit e tyre.

# Kështu mbrohemi ne.



## Shtatë arsye të mira për vaksinimin

Ne u rekomandojmë vaksinimin kundër gripit të gjithë personave me një rrezik në rritje për ndërlikimet e gripit si dhe të gjithë personave, të cilët kanë rregullisht kontakt të drejtpërdrejtë me persona veçanërisht të rrezikuar në mjedisin privat dhe profesional.

### 1 Mbrojtja e vetes nga një sëmundje e gripit

Kush vaksinohet në kohën e duhur përpara valës së gripit, i ulët rreziku i një sëmundjeje me grip në dimër. Ndonjëherë gripit (influenca) mund të ketë ecuri të rëndë dhe të shkaktojë ndërlikime, si për shembull një pneumoni, pleurit, një mio-kardit, një encefalit ose një sindromë të Guillain-Barré. Një sëmundje e gripit gjithashtu mund të favorizojë një infarkt në zemër ose një goditje në tru.

### 2 Pakësimi i transmetimit të virozave të gripit te njerëzit

Të afërmit dhe miqtë tuaj, veçanërisht personat me një rrezik në rritje të ndërlikimeve (p.sh. të sapolindurit, gratë shtatzëna si dhe njerëzit e moshuar dhe personat me sëmundje kronike) përfitojnë nga vaksinimi i tyre kundër gripit. Masa të mira për higjienën dhe maskat ndihmojnë për uljen e rrezikut të transmetimit dhe të sëmundjes. Por ato nuk e zëvendësojnë vaksinimin kundër gripit, sepse tashmë dy ditë përpara fillimit të simptomave të gripit njeriu është ngjites, pa e vënë re këtë.

### 3 Mbrojtja nga ndërlikimet për personat veçanërisht të rrezikuar

Një sëmundje e gripit dhe ndërlikimet e tij mund të jenë të rënda për personat veçanërisht të rrezikuar. Disa njerëz me një rrezik në rritje të ndërlikimeve nuk mund të vaksinohen (p. sh. foshnjat nën gjashtë muaj) ose janë të mbrojtur vetëm pjesërisht nga vaksinimi (p. sh. në rastin e dobësisimit të imunitetit). Për më tepër, vaksinimi i tyre kundër gripit ndihmon që rreziqet e një sëmundjeje me grip të pakësohen në rastin e personave veçanërisht të rrezikuar. Të gjithë personat, të cilët kanë pasur kontakt të afërt profesional ose privat me personat me një rrezik në rritje të ndërlikimeve, u rekomandohet të vaksinohen kundër gripit.

### 4 Zgjedhja e parandalimi më të efektshëm të një sëmundjeje të gripit

Një dietë e ekuilibruar, lëvizje e rregullt, gjumë i mjaftueshëm, higjiena, distanca, maska si dhe qëndrimi larg punës në rast sëmundjeje zvogëlojnë rrezikun e transmetimit dhe sëmundjes për patogjenë të ndryshëm. Sidoqoftë, kjo shpesh nuk është e mjaftueshme si mbrojtje e vetme. Vaksinimi kundër gripit është masa më e thjeshtë dhe më e efektshme për shmangien e një gripit dhe për këtë arsye është një shtesë e arsyeshme ndaj rekomandimeve të tjera të higjienës dhe sjelljes.

### 5 Qëndroni një ekip efikas – edhe në sezonin e gripit

Si gjithmonë, shfaqja dhe shtrirja e valës së gripit në dimrin e ardhshëm nuk mund të parashikohet. Synimi është, të qëndroni vetë me shëndet të mirë dhe të ulni ndikimet e valës së gripit në mjedisin individual. Kështu arrini që të qëndroni një ekip efikas në mjedisin profesional ose privat edhe gjatë valës së gripit. Sa më shumë persona të jenë vaksinuar në një ekip, aq më mirë është i mbrojtur ekipi.

### 6 Shmangni një takim me gripin dhe sëmundjet e tjera të frymëmarrjes

Shumë sëmundje të rrugëve të frymëmarrjes shfaqen shpesh në muajt e ftohtë. Është e mundur, për t'u infektuar në të njëjtën kohë me disa shkaktarë. Me vaksinimin ju shmangni rrezikun tuaj për një sëmundje të gripit dhe si rrjedhojë edhe rrezikun për disa sëmundje të rrugëve të frymëmarrjes në të njëjtën kohë.

### 7 Parandalimi i një mbingarkese të sistemit shëndetësor

Nëse shumë persona sëmuren rëndë në të njëjtën kohë, mund të shkaktohet një ngarkesë e madhe e personelit shëndetësor në klinikat private, spitale dhe azile. Me vaksinimin kundër gripit ju kontribuoni për më tepër, për të lehtësuar sistemin shëndetësor.