

**KËSHTU
MBROHEMI NE.**

Mbrojtja nga gripi: Fletë informuese për personat me një së- mundje kronike dhe personat mbi 65 vjeç

Shmangni gripin dhe komplikacionet prej tij – vaksinohuni kundër gripit

A vuani nga ndonjë sëmundje kronike? Dhe/ose jeni 65 vjeç ose më shumë?

Nëse po, ne ju rekomandojmë vaksinimin kundër gripit sezonal, sepse keni një rrezik të shtuar për komplikacion nga gripi. Për mbrojtjen tuaj ne rekomandojmë gjithashtu vaksinimin në mjedisin tuaj rrethues, kjo nënkupton të afërmit tuaj dhe personat e ngushtë të kontaktit.

Gripi nuk kalon gjithmonë pa dëme. Përkundrazi. Ndonjëherë çon në komplikacione të rënda. Këto mund të shkaktohen nga vetë virusi i gripit ose nga një infeksion bakterial.

Komplikacionet më të shpeshta të lidhura me gripin janë: Inflamacionet e rrugëve të sipërme të frymëmarrjes, inflamacioni i veshit të mesit, pneumonia.

Komplikacionet e tjera janë më të rralla: Pleuriti, inflamacioni i muskullit të zemrës, sëmundjet e sistemit nervor, duke përfshirë encefalitin.

Sipas rrethanave, te personat me sëmundje kronike gripi mund të përforcojë simptomat e sëmundjes bazë.

Mbrojtjen më të mirë nga gripi e ofron vaksinimi. Ai duhet përsëritur çdo vit, sepse viruset e gripit ndryshojnë vazhdimisht dhe prandaj vaksina duhet përshtatur nga viti në vit.

Te cilat sëmundje kronike është i arsyeshëm vaksinimi kundër gripit?

Përveç personave mbi 65 vjeç, vaksinimi kundër gripit rekomandohet veçanërisht te fëmijët mbi gjashtë muajsh, të rinjtë dhe të rriturit me sëmundjet kronike të mëposhtme:

- sëmundje kronike të organeve të frymëmarrjes (duke përfshirë astmën dhe sëmundjen pulmonare obstruktive kronike [SPOK])
- sëmundje të zemrës ose të qarkullimit të gjakut
- sëmundje të mëlçisë ose të veshkave
- sëmundjet e metabolizmit si p.sh. diabet
- sëmundjet neurologjike kronike si p.sh. M. Parkinson
- defektet imunitare të lindura ose të fituara
- infektimi me HIV

Çfarë vlen në rastin e një sëmundjeje me kancer?

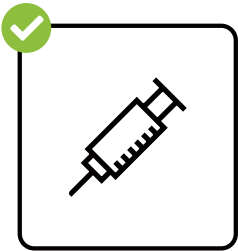
Gripi mund të jetë veçanërisht i rrezikshëm për njerëzit e sëmurë me kancer. Në shumë raste gripi mund të shmanget ose dobësohet nëpërmjet vaksinimit. Është më mirë për ata që preken të sqarojnë me mjeken ose me mjekun e tyre nëse një vaksinim është një opsion ose nëse ka arsye mjekësore kundër tij.

KËSHTU MBROHEMI NE.



Këto rregulla për higjienën dhe sjelljen mbrojnë edhe nga viruset e tjera.

Mbrojtja nga gripi: Rregullat për higjienën dhe sjelljen



Vaksinimi ndaj gripit.

Metoda më e efektshme dhe më e thjeshtë për t'u mbrojtur nga gripi është vaksinimi vjetor në vjeshtë. Ai ju rekomandohet veçanërisht nëse keni një rrezik të shtuar të komplikacioneve në rastin e një sëmundjeje me grip. Ose nëse keni kontakt privat ose profesional në mënyrë direkte me personat me një rrezik të shtuar të komplikacioneve.



Larja e mirë e duarve.

Lani rregullisht dhe mirë duart me ujë dhe sapun. Për shembull, kur shkoni në shtëpi, pasi shfryni hundët, pas testimit ose kollitjes dhe përpara se të hani ose përpara se të gatvani.



Teshtimi dhe kollitja në shami ose në bërrylin e krahut.

Gjatë testimit ose kollitjes mbani një shami letre përpara gojës dhe hundës. Hidhni në koshin e plehrave shaminë e letrës pas përdorimit. Më pas lani mirë duart me ujë dhe sapun. Nëse nuk keni shami, atëherë testini dhe kollituni në bërrylin e krahut.



Mbajtja e distancës ose mbajtja e maskës.

Si pjesë e masave parandaluese kundër Covid-19 rekomandohet ndërkohë mbajtja e maskave në situata të caktuara. Për shembull në jetën e përditshme, kur nuk mund të ruhet distanca prej 1,5 metrash me personat e tjerë dhe nëse nuk ka asnjë mbrojtje fizike. Kështu edhe rekomandimet për mbrojtjen nga Covid-19 mund të ndihmojnë për të reduktuar rrezikun e një transmetimi të gripit dhe shkaktarëve të tjerë.



Qëndrimi në shtëpi në rastin e simptomave.

Nëse ndjeni simptomat e gripit (si ethe, temperaturë, të qenët pa qejf, dhimbje fyti, kollë, dhimbje të muskujve dhe të gjymtyrëve), qëndroni në shtëpi ose shkoni sa më shpejt në shtëpi që të jetë e mundur nga vendi i punës, nga shkolla etj. Në rastin e simptomave tuaja eventualisht mund të bëhet fjalë edhe për një sëmundje me Covid-19. Bëni kontrollin për koronavirusin në www.bag-coronavirus.ch ose telefononi një mjek ose një mjek, për të biseduar për mënyrën e veprimit. Bëni sa më shpejt të jetë e mundur testin për koronavirusin e ri, nëse këtë jua rekomandon mjekja ose mjeku juaj apo kontrolli për koronavirus.

KËSHTU MBROHEMI NE.



Mbrojtja nga gripi: Fletë informuese për të afërmit dhe personat e kontaktit të ngushtë të personave me rrezik të shtuar nga komplikacionet e gripit

Vaksinimi juaj mbron edhe të afërmit tuaj

Kur është i arsyeshëm një vaksinim kundër gripit?

Nëse ju si i/e afërm/e ose person kontakti i afërt mbron veten me një vaksinim kundër gripit, atëherë mbron indirekt edhe njerëzit me rrezik të shtuar nga komplikacionet e gripit në mjedisin tuaj rrethues.

Vaksinimi kundër gripit rekomandohet për ata persona, të cilët kanë rregullisht kontakt direkt pune ose personal me njerëzit me rrezik të shtuar nga komplikacionet e gripit.

Rrezik të shtuar nga komplikacionet e gripit kanë:

- personat mbi 65 vjeç
- gratë shtatzëna dhe gratë, të cilat kanë lindur gjatë katër javëve të
- foshnjat e lindura para kohe (në dy dimrat e parë pas lindjes)
- foshnjat nën gjashtë muajsh
- personat me një sëmundje kronike si më poshtë:
 - sëmundje kronike të organeve të frymëmarrjes (duke përfshirë astmën dhe sëmundjen pulmonare obstruktive kronike [SPOK])
 - sëmundje të zemrës ose të qarkullimit të gjakut
 - sëmundje të mëlçisë ose të veshkave
 - sëmundjet e metabolizmit si p.sh. diabet
 - sëmundjet neurologjike kronike si p.sh. M. Parkinson
 - defektet imunitare të lindura ose të fituara
 - infektimi me HIV
 - kanceri
- pacientet dhe pacientët në qendrat e kujdesit dhe për të moshuarit dhe në institucionet për personat me sëmundje kronike

Kush janë «Të afërmit dhe personat e kontaktit të ngushtë»?

«Të afërmit dhe personat e kontaktit të ngushtë» janë të gjithë ata që jetojnë ose punojnë së bashku me njerëzit me një rrezik të shtuar nga komplikacionet e gripit ose që kanë kontakt të rregullt me ta.

Këtu bëjnë pjesë edhe të gjithë specialistët e stafit mjekësor dhe të kujdesit, të gjithë personat aktivë në fushën paramedikale si dhe punonjësit e çerdheve të fëmijëve, kopshteve të fëmijëve dhe të qendrave të kujdesit dhe për të moshuarit. Këtu përfshihen edhe fëmijët mbi gjashtë muajsh dhe të rinjtë, nëse ata kanë kontakt të rregullt me njerëzit me një rrezik të shtuar nga komplikacionet e gripit (p.sh. prindërit, motra, vëllai ose gjyshërit).

Kontaktet e rastësishme në jetën e përditshme (në transportin publik, kur bëni pazar etj.) nuk konsiderohen si «persona të kontaktit të ngushtë». Megjithatë, personat që duan të parandalojnë rrezikun e tyre për gripin për arsye private dhe/ose profesionale, gjithashtu duhet të marrin në konsideratë vaksinimin.

Një shenjë e fortë solidariteti

Personat me rrezik të shtuar nga komplikacionet mund të mbrohen vetë vetëm në mënyrë të kushtëzuar nga një infektim me grip – për shembull, sepse sistemi i tyre imunitar nuk reagon aq mirë ndaj vaksinimit. Kush vaksinohet nuk mbron vetëm veten, por edhe të afërmit e tij dhe njerëzit përreth tij.

KËSHTU MBROHEMI NE.



Mbrojtja nga gripi: Fletë informuese për gratë shtatzëna

Gjithçka që duhet të dini për mbrojtjen nga gripi gjatë shtatzënisë

Sa i rrezikshëm është gripi gjatë shtatzënisë?

Në krahasim me gratë jo shtatzëna, gratë shtatzëna në rastin kur sëmuren me grip kanë shpesh komplikacione si p.sh. pneumoni. Kjo vlen veçanërisht në periudhën e dytë të shtatzënisë. Sëmundja me grip e nënës çon në ndërlikime të shumta të shtatzënisë dhe të lindjes, lindje të parakohshme dhe vonesa në rritjen e fëmijës. Përveç kësaj, gjatë gjashtë mujorit të parë të jetës foshnjat kanë një rrezik të dukshëm në rritje për një grip të rëndë.

Si dhe kur të mbrohem?

Zyra Federale e Shëndetësisë (BAG) rekomandon vaksinimin kundër gripit për të gjitha gratë shtatzëna, si dhe për të gjitha gratë që kanë lindur gjatë katër javëve të fundit. Periudha e vaksinimit kundër gripit zgjat nga mesi i tetorit deri në fillim të valës së gripit. Zakonisht në Zvicër vala e gripit fillon jo përpara fundit të dhjetorit, kryesisht në janar.

Përse duhet të vaksinohem?

A mund ta mbroj kështu fëmijën tim?

Vaksinimi parandalon gripin dhe komplikacionet prej tij, të cilat shfaqen më shpesh veçanërisht gjatë shtatzënisë. Vaksinimi i gruas shtatzënë kundër gripit nuk rrit vetëm mbrojtjen e saj vetjake: Antitruptat e nënës mund të mbrojnë gjithashtu nga gripi të sapolindurin për shumë javë edhe pas lindjes. Foshnjat e nënave, të cilat janë vaksinuar në shtatzëni, sëmuren më pak dhe shtrohen më rrallë në spital nga gripi gjatë muajve të parë të jetës. Kjo është veçanërisht e rëndësishme, sepse foshnjat nuk mund të vaksinohen përpara moshës gjashtë muajshe dhe kanë një rrezik të shtuar për t'u sëmurur me grip.

Sa i sigurt është vaksinimi gjatë shtatzënisë?

Vaksinimi kundër gripit është i sigurt gjatë gjithë shtatzënisë dhe nuk ka asnjë ndikim negativ të foshnjat që nuk kanë lindur ende. Vaksinat e gripit të rekomanduara për gratë shtatzëna janë të inaktivizuara, që do të thotë se ato nuk përmbajnë ndonjë virus që është i aftë për shumim, por vetëm proteinat sipërfaqësore. Nuk ka asnjë ndikim negativ të njohur në ecurinë e shtatzënisë, në zhvillimin e fetusit, në momentin ose në ecurinë e lindjes dhe në dhënien e gjirit. Edhe Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) dhe Shoqata Zvicerane për Gjinekologjinë dhe Ndhimën e Lindjes (SGGG) rekomandojnë vaksinimin kundër gripit për të gjitha gratë në shtatzëni.

Cilat efekte anësore mund të shfaqen?

Pas vaksinimit kundër gripit mund të ketë dhimbje dhe skuqje në vendin e injeksionit. Më rrallë shfaqen rritja e temperaturës, dhimbja e muskujve ose ndonjë shqetësim i lehtë. Këto efekte anësore si rregull janë të padëmshme dhe kalojnë pas disa ditësh. Në raste shumë të rralla mund të ndodhin skuqje, edemë ose, në rastin e një alergjie, vështirësi në frymëmarrje ose një reaksion i menjëhershëm alergjik (shok anafilaktik). Megjithatë e sigurt është: Megjithatë, rreziku i shfaqjes së komplikacioneve serioze nga sëmundja me grip është shumë herë më i lartë sesa probabiliteti i efekteve anësore serioze pas vaksinimit. Efektet e mundshme anësore të sipërpërmendura të vaksinimit kundër gripit të gratë shtatzëna janë po aq të shpeshta si te personat e tjerë.

Kush i merr përsipër kostot?

Kostot e vaksinimit mbulohen nga sigurimi i detyrueshëm i kundesit shëndetësor nëse ekskluziviteti ka përfunduar tashmë.