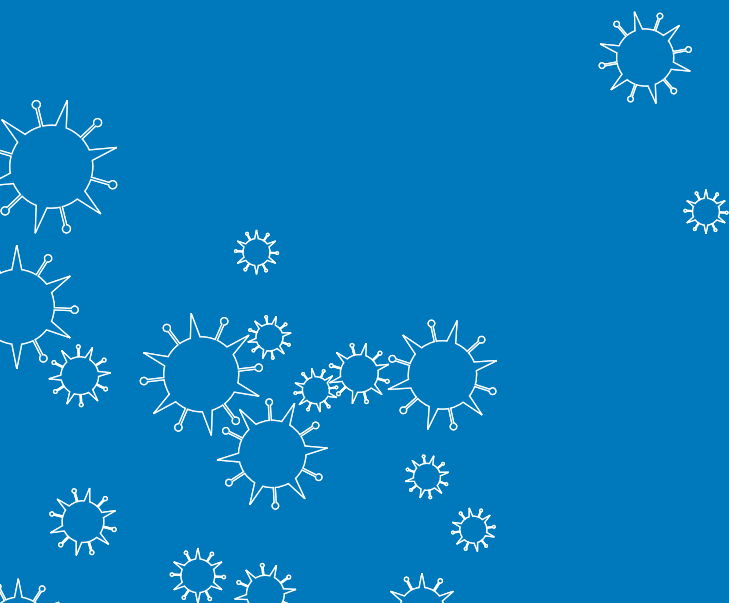




Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Gripi sezonal, gripi i shpezëve dhe gripi pandemik – mirë të dihet Informata të rëndësishme për Ju dhe familjen tuaj



Çka është gripi dhe si duken simptomat tipike? Çka është gripi i shpezëve? Si duhet të sillësh, nëse në Zvicër vjen deri te një grip pandemik? Kjo broshurë përgjigjet në pyetje rreth të tri formave të gripit. Ajo tregon se deri ku ato dallojnë mes veti dhe si mund të mbrohesh më së miri.

Definicioni

Gripi ose influenza është sëmundje akute infektive e aparatit respirator, e cila shkaktohet nga viruset e influencës. Bartja e viruseve bëhet ose drejtpërdrejt përmes pikëzave që nga një person i infektuar përhapen përmes teshtitjes, kollitjes dhe foljes ose në mënyrë jo të drejtpërdrejtë përmes kontaktit me sipërfaqe (p.sh. doreza e derës), mbi të cilat viruset mund të mbijetojnë një kohë të gjatë.

Gripi sezonal

Gripi sezonal (influenca sezonale) i njeriut është një sëmundje akute e aparatit respirator, e cila në hemisferën veriore shfaqet mes dhjetorit dhe marsit. Ajo shoqërohet me simptomat si zjarrmi, dhimbje të kokës dhe të muskujve dhe mund të sjellë deri te komplikime të rënda. Në Zvicër çdo vit 200.000 njerëz sëmurën nga gripi sezonal.

Gripi i shpezëve

Gripi i shpezëve, i quajtur edhe murtaja klasike e shpezëve, është një epidemi e kafshëve që është shumë ngjyhtë. Virusi më i njohur i gripit të shpezëve H5N1 është i rrezikshëm për shumë lloje të shpezëve. Përderisa virusi i gripit të shpezëve nuk është i kalueshëm nga njeriu në njeri, pa kontakt me shpezët e infektuara nuk ekziston rrezik i infektimit për popullsinë zvicerane.

Gripi pandemik

Si pandemi emërtohen sëmundjet (virusale), të cilat janë përhapur nëpër shumë vende ose madje edhe kontinente. Një pandemi krijohet, kur shfaqet një virus i ri që është i panjohur për sistemin imun të njeriut dhe ky virus është i kalueshëm lehtë nga njeriu në njeri.

Në mijëvjeçarin e fundit ishin tri panderi të rënda, të cilat të gjitha u shkakton përmes virusit të gripit: 1918, 1957 dhe 1968. Pandemia më e njohur, i ashtuquajtur "gripi spanjoll", në vitet 1918 dhe 1919 ua mori jetën disa miliona njerëzve në tërë botën.

Situata sot

Për shfaqjen e një pandemie tek njerëzit duhet të jenë të përmbushura tre kritere: Virusi duhet të jetë i llojit të ri, d.m.th. kryesisht apo krejtësisht i panjohur për sistemin imun të njeriut, të mund të shkaktojë një sëmundje tek njeriu dhe të jetë i kalueshëm lehtë nga njeriu në njeri. Dy kriteret e para përmbushen nga virusi i gripit të shpezëve H5N1, ndërsa kriteri i tretë nuk përmbushet.

Gripi sezonal

Gripi sezonal i shkaktuar nga viruset e influencës është njëri prej infektiveve më të shpeshta të aparatit respirator tek njeriu. Çdo vit shfaqen epidemi, kryesisht mes dhjetorit dhe marsit.

Parimisht çdo njeri mund të sëmuret nga një grip. Përderisa të rriturit e rinj përgjithësisht këndellen mirë pas sëmundjes, gripi mund të ketë pasoja shumë të rënda para së gjithash për foshnjat, njerëzit e moshuar dhe personat me sëmundje kronike.

Simptomat

- » zjarrmi e shfaqur përnjëherë me temperaturë mbi 38°C
- » ethe, dhimbje të kokës, të muskujve dhe të gjymtyrëve
- » rrufë, koll i thatë dhe dhimbje të fytit
- » ndjenjë e marramendjes
- » ankesa gjatë frymëmarrjes
- » tek fëmijët mund të shfaqen edhe dhimbje të barkut, diarre ose vjellje

Sëmurja nga gripi zakonisht nuk kërkon ndonjë trajtim special. Varësisht nga simptomat dhe nga shkalla e sëmundjes mund të merren medikamente që ulin zjarrminë dhe zbusin dhimbjet. Veç kësaj ekzistojnë edhe medikamente speciale kundër viruseve të gripit (medikamente antivirale), të cilët përmes një mjeku mund të përdoret para së gjithash tek pacientët me rrezik* të madh. Por, ato duhet të merren më së voni deri 48 orë pa fillimit të simptomave.

*Te grupat e Reziuara bëjnë pjesë njerëzit mbi 65 vjeç dhe personave me sëmundje kronike, njerëzve që kanë kontakt të rregullt me njerëzit me një rrezik më të lartë të komplikimeve, qoftë kjo në familje, në vendin e punës apo në kohën e lirë.

Parandalimi

Metoda më efikase për t'u mbrojtur nga gripi sezonal është vaksinimi. Përmes kësaj mund të zvogëlohet rreziku i një sëmundjeje nga gripi dhe të ulet shumë rreziku nga komplikimet e mundshme tek grupet e rrezikuara*. Vaksinimi kundër gripit u preferohet të gjithë personave të grupit të rrezikuar dhe të gjithë atyre që nuk duan të sëmuren nga gripi. Vaksinimi është i mundshëm nga moshja gjashtëmuajshe. Ngaqë vaksina çdo vit iu përshtatet viruseve që qarkullojnë rishtazi, atëherë edhe vaksinimi kundër gripit duhet të përsëritet po ashtu çdo vit ndërmjet mesit të tetorit dhe mesit të nëntorit.

Një ushqim i balancuar, lëvizja e rregullt dhe gjumi i mjaftueshëm kontribuojnë në çdo moshë në ruajtjen e shëndetit dhe e përkrahin mbrojtjen kundër infektiveve dhe sëmundjeve të tjera. Si mbrojtje e vetme kundër një sëmurjeje nga gripi ato, megjithatë, nuk mjaftojnë.

Masat higjienike

Masat vijuese ndihmojnë përgjithësisht që të zvogëlohet bartja e bakteve të sëmundjeve:

- » Duart të lahen rregullisht dhe mirë me ujë dhe sapun.
- » Gjatë teshtitjes dhe kollitjes të përdoret mundësisht një shami xhepi ose të mbahet dora para gojës. Pastaj duart të lahen mirë me ujë dhe me sapun.
- » Të përdoren shami xhepi për një përdorim dhe të hedhen në koshin e mbeturinave.
- » Të zvogëlohet mundësisht kontakti me njerëz të tjerë, p.sh. rini në shtëpi, nëse vuani nga simptomat e sipërpërmendura.

Burime të mëtejme të informatave

www.grippe.admin.ch
www.grippe.ch
www.influenza.ch
www.bag.admin.ch

Gripi i shpezëve

Gripi i shpezëve, i quajtur edhe murtaja klasike e shpezëve, është një epidemi e kafshëve që është shumë ngjitëse. Ajo mund të shkaktohet nga viruse krejt të ndryshme të gripit. Virusi më i njohur i gripit të shpezëve H5N1 është i rrezikshëm për pulat, gjelat e detit, pata, rosat dhe llojet e tjera të shpendëve që jetojnë kryesisht në ujë. Bartja e virusit të gripit të shpezëve tek njeriu është e rrallë dhe e mundshme vetëm në rast të kontaktit të ngushtë me shpezët e infektuara apo me zogjtë e infektuar (pendë, sekrecione, glasa). Ndërsa mishi i zier apo i skuqur nuk sjell rrezik.

Në disa regjione të botës, kryesisht në Azi, që nga viti 2003 disa qindra njerëz janë infektuar me virusin e gripit të shpezëve dhe afro gjysma e tyre ka vdekur prej tij. Simptomat e para janë të ngjashme me ato të gripit sezonal, por me ankesa më të forta në frymëmarrje dhe me zënie e frymës.

Masat mbrojtëse për njerëz

Përderisa virusi i gripit të shpezëve nuk është i kalueshëm nga njeriu në njeri, pa kontakt me shpezët e infektuara nuk ekziston rrezik i infektimit për popullsinë zvicerane. Mirëpo, pasi që vendin tonë më 2006 u gjetën zogj të egër të sëmurë, prej atëherë vlejnjë këshillimet vijuese:
 » T'iu shmanget kontaktit të drejtpërdrejtë me zogjtë e ujit.
 » Mos të preken zogjtë e sëmurë apo të ngordhur.

Burime të mëtejme të informatave

www.bvet.admin.ch

www.bag.admin.ch

www.oie.int

Gripi pandemik

Me një grip pandemik nënkuptohet një grumbullim masiv i sëmundjeve të gripit në tërë botën. Një pandemi e gripit dallohet përmes asaj, se sëmundja shkaktohet nga një virus i gripit i llojit të ri, kundër të cilit njeriu nuk ka imunitet dhe i cili, për dallim nga gripit i shpezëve, mund të bartet lehtë nga njeriu në njeri. Sëmundja përhapet shpejt dhe mund të sjellë deri të një numër i madh i sëmundjeve të rënda.

Në të kaluarën ka pasur disa pandemi të tilla. Më e njohura ishte gripit spanjoll, i cili më 1918 në tërë botën ua mori jetën 20 – 40 milionë njerëzve. Është e mundshme që edhe në të ardhmen të ketë prapë një grip pandemik. E paqartë është vetëm, se ku dhe kur do të shpërthejë pandemia e ardhshme.

Simptomat e mundshme dhe trajtimi i tyre

- » Simptomat nuk janë të njohura në detaje, ngaqë virusi i gripit pandemik aktualisht nuk ekziston.
- » Simptomat mund të jenë të ngjashme sikur te gripit sezonal, eventualisht më të rënda.
- » Koha nga sëmurja e deri tek shfaqja e simptomave të para arrin ndoshta pak orë deri disa ditë.

Me medikamente antivirale mund të zbutet rrjedha e sëmundjes dhe të zvogëlohet bartja e viruseve. Dhënia e medikamenteve antivirale në rast pandemie do të sigurohet nga autoritetet.

Parandalimi

Përgatitja për pandemi në Zvicër bazohet mbi masa të ndryshme mbrojtëse, të cilat janë të përmbledhura në planin e pandemisë së influencës për Zvicër.

Mbrojtja më efikase kundër një virusi pandemik është vaksinimi. Vaksina e përshtatshme, në një rast pandemie, megjithatë, do të jetë në dispozicion tek 4 deri 6 muaj pas shpërthimit të pandemisë, sepse kaq shumë zgjat, derisa virusi i ri të jetë izoluar, karakterizuar dhe të jetë prodhuar vaksina. Në ndërkohë masa e parë mbrojtëse përbëhet nga një vaksinë parapandemike. Një vaksinë e tillë nxit sistemin imun të njeriut dhe marrësin e vaksinës e bënë të qëndrueshëm kundër viruseve të ndryshme të gripit, nëse viruset e gripit janë shumë të afërm me virusin e përmbajtur në vaksinë. Vaksina parapandemike e blerë dhe e deponuar nga Federata u zhvillua nga virusi aktual i gripit të shpezëve H5N1. Në rast se virusi i ri pandemik është i afërt me virusin H5N1, dhe ekspertët nisen nga kjo, atëherë vaksina parapandemike popullatës ia ofron një mbrojtje të parë. Andaj, në rast të një pandemie, Federata do t'ia ofrojë popullsisë së pari një dozë të vaksinës parapandemike, e cila më vonë do të plotësohet me një dozë të vaksinës kundër pandemisë. Të dy vaksinat janë vullnetare dhe falas për popullsinë.

Masat e mëtejme mbrojtëse

- » Duart të lahen rregullisht dhe mirë me ujë dhe me sapun.
- » Në rast të teshtitjes ose kollitjes të mbahet një shami xhepi të letrës para gojës dhe hundës. Pas përdorimit shamia të hidhet në kosh të mbeturinave. Më pastaj duart të lahen me sapun.
- » Ndaj bashkëbiseduesve të ruhet një distancë prej së paku një metri.
- » Gjatë përshëndetjeve të mos përdoren zgjatjet e dorës, përqaftimet dhe puthjet.
- » Bartja e një maske higjienike, në situatat e preferuara nga autoritetet.
- » T'u qëndrohet larg grumbullimeve të mëdha të njerëzve.
- » Hapësirat të ajrosen shpesh dhe mirë.

Burime të mëtejme të informatave

www.pandemia.ch
www.bag.admin.ch/pandemie
www.who.org

Informata të mëtejme gjeni në:

www.bag.admin.ch

Faqja zyrtare e internetit e Zyrës Federale për Shëndetësi (BAG).

www.bvet.admin.ch

Faqja zyrtare e internetit e Zyrës Federale për Veterinari (BVET).

www.grippe.admin.ch

Faqja zyrtare e internetit e BAG-së rreth temave gripi sezonal, gripi i shpezëve dhe gripi pandemik. Kryesisht informata për profesionistë.

www.grippe.ch

Bashkëpunimi i institucioneve shëndetësore nga Romandia, nga grupe të ndryshme profesionale në shëndetësi dhe nga institutet universitare. Kjo faqe e internetit përmban informata të hollësishme rreth gripit, parandalimit dhe trajtimit të tij. Si për opinionin ashtu edhe për profesionistë.

www.influenza.ch

Faqja e internetit e Qendrës Kombëtare të Vaksinimit në Gjenevë në bashkëpunim me BAG-në dhe me mjeket dhe mjekët e Sentinella. Shumë informata rreth gripit, viruseve të gripit, vaksinimit dhe mbikëqyrjes së gripit në Zvicër.

www.oie.int

Faqja zyrtare e internetit e Organizatës Botërore për Shëndetin e Kafshëve (OIT).

www.pandemia.ch

Faqja e internetit e BAG-së me shumë informata të hollësishme rreth pandemisë, rreth krijimit dhe rrjedhës së saj si dhe rreth masave të preferuara të parandalimit dhe të mbrojtjes.



Për pyetje personale drejtojeni mjekes suaj, mjekut tuaj, farmacistes suaj, farmacistit tuaj ose thirreni gjatë orarit të punës numrin e Zyrës Federale për Shëndetësi: telefoni ++41 (0) 31 322 21 00 (këshilli falas, shpenzimet e telefonit si në hapësirën e largët në Zvicër).

Masat më të rëndësishme higjienike

Përmes masave të thjeshta higjienike mund të kontribuohet, që të mbrohet vetvetja dhe të tjerët nga infeksionet.



Lajini duart rregullisht dhe mirë me ujë dhe me sapun (para së gjithash para ngrënies).



Mbajeni një shami letre të xhepit para gojës dhe hundës në rast të kollitjes apo teshtitjes. Nëse nuk keni në dispozicion një shami xhepi: Mbajeni dorën para hundës dhe gojës dhe menjëherë pas kësaj lajini duart me ujë dhe sapun ose mbajeni krahun tuaj para hundës dhe gojës.



Hidheni shaminë e xhepit prej letre pas përdorimit në një kosh të mbeturinave dhe lajini duart pas kësaj.



Shmanguni që për përshëndetje të zgjatni dorën dhe mbajeni së paku 1 m distancë. Rrini në shtëpi, nëse vuani nga simptomat vijuese:

- » zjarrmi e shfaqur përnjëherë mbi 38°C
- » ethe, dhimbje të kokës, të muskujve dhe të gjymtyrëve
- » rrufë, koll i thatë dhe dhimbje e fytit
- » marramendje, herë pas here edhe ankesa në frymëmarrje
- » te fëmijët mund të shfaqen edhe dhimbje të barkut, diarre ose vjellje



Gjatë një pandemie autoritetet këshillojnë në situata të caktuara bartjen e një maske higjienike. Situatat e sakta mund të definoohen vetëm pas shfaqjes së virusit pandemik. Popullsia këshillohet që me kohë të krijojë një rezervë prej 50 maskave higjienike (maska kirurgjike) për çdo person, në mënyrë që të shmangët një mungesë e mundshme në furnizim.

Publikoi:

© Zyra Federale për Shëndetësi (BAG)

Botues: Zyra Federale për Shëndetësi

Koha e publikimit: shtator 2008

Ky publikim botohet po ashtu edhe në gjuhën frënge dhe italiane.

Ekzemplarë shtesë të kësaj broshure mund të porositen falas tek:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern

Faksi: +41 (0) 31 325 50 58

e-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Numri i artikullit të BBL-së: 311.299.d

Numri i publikimit të BAG-së: 200'000 d 75'000 f 20.000 i
10EXT0805

E shtypur në letër të zbardhur pa klor.