

# Çfarë din për GRIPIN?

Si të mbrohesh më mirë?



## Vaksinohuni!



Ministria e Shëndetësisë  
Министерство за здравство



Instituti i  
shëndetit publik



SOUTHEAST EUROPEAN CENTER FOR SURVEILLANCE  
AND CONTROL OF INFECTIOUS DISEASES



SOUTH-EASTERN EUROPE  
HEALTH NETWORK

## Çfarë është gripi dhe kush është më shumë i rrezikuar nga komplikimet?

Gripi është një sëmundje e shkaktuar nga virusi i gripit dhe atakon traktin e sipërm të frymëmarrjes: hundën dhe fytin, dhe në forma më të rënda dhe rrugët e poshtme të frymëmarrjes - bronket. Çdo vit, nga virusi i gripit sëmurën 5% deri 15% të popullsisë. Për shumicën e njerëzve, gripi kalon relativisht lehtë, por për disa persona janë më të rrezikuar nga komplikimet serioze që mund të çojnë në nevojë për trajtim spitalor dhe në disa raste deri në vdekje.

### **Në rrezik më të lart nga komplikimet janë të rriturit dhe njerëzit me sëmundje kronike siç janë:**

- astma dhe sëmundje të tjera kronike pulmonale
- diabeti
- sëmundjet kardiovaskulare
- sëmundjet renale
- Sëmundjet e metabolizmit dhe sëmundjeve neurologjike
- Sëmundjet e sistemit imunitar

**Për këto grupe njerëzish rekomandohet vaksinimi vjetor kundër gripit në vjeshtë.**



## Si transmetohet gripi?

Gripi është një sëmundje infektive që përhapet drejtpërdrejt nga personi në person, kryesisht përmes spërkalave të vogla që i hedh personi infektuar gjatë kollitjes dhe teshtitjes, ose në mënyrë indirekte nga kontakti me sipërfaqet përreth të prekura nga personi i infektuar, ose objektet që ai i ka përdorur.

Simptomat e sëmundjes paraqiten 1 deri në 4 ditë pas hyrjes së virusit në trup. Shumica e njerëzve mund ta transmetojnë virusin në një tjetër një ditë para shfaqjes së simptomave dhe 5-7 ditëve pas shfaqjes së sëmundjes. Kjo do të thotë që një person mund ta transmetojë virusin para se ai të di se është i infektuar.



## Cilat janë simptomat e GRIPIT?

Sëmundja ka një fillimi të papritur me ethe, dhimbje koke, raskapitje e përgjithshme, lodhje, dhimbje të muskujve dhe nyjeve, kuarje dhe dhimbje të fytyrës, lotim të syve dhe sekrecione të hundës dhe kollitje që është zakonisht e thatë.

Në shumicën e të sëmureve, simptomat tërheqen për një javë që nga fillimi i sëmundjes. Megjithatë forma më e rëndë dhe komplikimet nga gripi mund të ndodhin në të gjithë, ato janë shumë më të zakonshme në grupet e rrezikuara.

Komplikimet mund të jenë astma, inflamacioni i mushkërive, inflamacioni i muskulit të zemrës, inflamacioni i trurit, madje edhe vdekja.



**Vaksinimi është mënyra më efikase për tu mbrojtur nga komplikimet lidhur me gripin.**

## Si të mbroni veten dhe të tjerët rreth jush?

- Vaksinohuni në vjeshtë para fillimit të sezonit të gripit
- Lani duart me ujë dhe sapun më shpesh
- Përpiquni të shmangni kontaktin e ngushtë me njerëzit e sëmurë

### Nëse keni simptoma të gripit

- Ndiqni udhëzimet e mjekut tuaj
- Mbuloni gojën dhe hundën me një shami kur kolliteni ose teshtitni, pastaj hudheni shaminë pas përdorimit
- Nëse nuk keni një shami në dorë, mbuloni gojën dhe hundën me dorën tuaj të përkulur në bërryl (jo me pëllëmbë)
- Qëndroni në shtëpi derisa jeni të sëmurë
- Pushoni dhe pini shumë lëngje
- Nëse keni më shumë se 65 vjet ose sëmundje kronike ose sëmundja përkeqësohet dhe zgjat më shumë, konsultohuni me mjekun tuaj menjëherë!

## Pse duhet vaksinuar çdo vit?

**Virusi i gripit po ndryshon vazhdimisht dhe nuk është e pazakontë që një lloj i ri i gripit të parqitet çdo vit. Vaksinimi para çdo sezoni është mënyra e vetme dhe më e besueshme për tu mbrojtur nga gripit**

Nëse jeni 65 vjeç dhe mbi, nuk keni një pension ose pensioni juaj në shtator 2018 ishte më i ulët se 14,448.00 denarë, ju mund të vaksinoheni falas kundër gripit në Qendrën Shëndetësore Publike më të afërt!

Caktoni vaksinimin nëpërmjet mjekut tuaj të familjes!

Mjeku juaj do të kontrollojë gjendjen tuaj shëndetsore dhe do të caktojë një termin të lirë për vaksinim vetëm nëse ju jepni një konfirmim të shumës së pensionit (një vërtetim nga pension i shtatorit 2018 nga një zyrë postare ose një bankë).

Nëse nuk i përkisni kësaj kategorie personash, mund të merrni vaksinën kundër gripit sezonal në qendrën më të afërt shëndetësore publike me një kompensim të caktuar financiar (650 denarë), si në vitet e mëparshme dhe nuk keni nevojë të caktoni termin.