

## NËSE KENI SIMPTOMAT E GRIPIT:

- Ndiqni udhëzimet e mjekut tuaj
- Mbuloni gojën dhe hundën me një faculetë kur kolliteni ose teshtini, hidhni faculetën pas përdorimit
- Nëse nuk keni një faculetë, mbuloni gojën dhe hundën me pjesën e brendshme të bërlylit (jo me pëllëmbën e dorës)
- Qëndroni në shtëpi nëse jeni të sëmurë
- Pushoni dhe pini më shumë lëngje

## NËSE JU SHFAQET NDONJË NGA SIMPTOMAT E MËPOSHTME, KËSHILLOHUNI MENJËHERË ME MJEKUN TUAJ:

- Ethe ose kollë që qetësohen, por pastaj rishfaqen ose përkeqësohen
- Humbje e zërit ose lëvizshmërisë
- Frymëmarrje e përshpejtuar
- Dhimbje ose presion në gjoks ose stomak
- Marramendje ose konfuzion
- Dhimbje të forta të muskujve
- Vështirësi ose pamundësi për të urinuar
- Lodhje e rëndë
- Përkeqësim i sëmundjes kronike ekzistuese

## PSE DUHET TË VAKSINOHENI ÇDO VIT?

Viruset e gripit po ndryshojnë vazhdimisht dhe nuk është e pazakontë që çdo vit të shfaqet një lloj i ri i virusit të gripit. Vaksinimi para çdo sezoni të gripit, është mënyra e vetme dhe më e sigurt për parandalimin e gripit.

## E RËNDËSISHME!

VAKSINIMI PËR PERSONAT ME SËMUNDJE KRONIKE ËSHTË **FALAS!**

Vaksinimi kundër gripit nuk garanton 100% siguri se i personi i vaksinuar nuk do sëmuret nga gripit, por edhe nëse sëmuret, sëmundja do të ketë një formë më të lehtë, ndërsa rreziku nga komplikimet, hospitalizimi dhe vdekja do të zvogëlohet ndjeshëm. Nuk rekomandohet përdorimi i barnave për parandalimin e gripit!

### CAKTONI TERMIN PËR VAKSINIM NËPËRMJET PLATFORMËS ONLINE!

Caktimi i termineve për vaksinim me vakcina falas bëhet nëpërmjet ueb-faqes [www.vaksinacija.mk](http://www.vaksinacija.mk)

Me plotësimin e formularit ju regjistroheni për vaksinim drejtpërdrejt në sistemin Termini Im. Me anë të një mesazhi SMS ju do të informoheni për datën dhe orën e saktë të vaksinimit në pikën e vaksinimit që e keni zgjidhur gjatë regjistrimit.

Përveç këtyre vaksinave, ju mund të vaksinoheni me vakcina komerciale kundër gripit sezonal në Qendrën më të afërt të Shëndetit Publik pa caktuar paraprakisht një termin.

## ÇFARË ËSHTË GRIPI DHE KUSH ËSHTË MË I RREZIKUAR NGA KOMPLIKIMET?

Gripit është sëmundje e shkaktuar nga virusi i gripit (influenza) dhe që prek rrugët e sipërme të frymëmarrjes (hundën dhe fytyrën), ndërsa në forma më të rënda edhe rrugët e poshtme të frymëmarrjes (bronket). Çdo vit me virusin e gripit infektohet 5% deri në 15% e popullsisë. Tek shumica e njerëzve, gripit kalon si një sëmundje relativisht e lehtë, por disa njerëz janë në rrezik më të madh nga komplikime serioze që mund të kenë si rezultat hospitalizimin, ndërsa në disa raste edhe vdekjen.



## PERSONAT ME SËMUNDJE KRONIKE JANË NË RREZIK MË TË MADH NGA KOMPLIKIMET SI:

- astma dhe sëmundje të tjera kronike të mushkërive
- diabeti
- sëmundjet e zemrës
- sëmundjet e veshkave
- sëmundjet e mëlçisë
- sëmundjet hematologjike
- sëmundjet metabolike dhe sëmundjet neurologjike
- sëmundjet e sistemit imunologjik (HIV, sëmundjet malinje, njerëzit që pranojnë kimioterapi)

Për personat që u përkasin këtyre grupeve rekomandohet vaksinimi vjetor kundër gripit sezonal.



## SI TRANSMETOHET GRIPI?

Gripi është një sëmundje ngjitëse që përhapet drejtpërdrejt nga një njeri tek tjetri, kryesisht nëpërmjet pikave të imëta që personi i infektuar i nxjerr gjatë kollitjes dhe teshtitjes, ose në mënyrë indirekte nëpërmjet kontaktit me sipërfaqet përreth të cilat ai i ka prekur ose gjësendet që i ka përdorur. Simptomat e sëmundjes shfaqen 1 deri në 4 ditë pasi virusi të ketë hyrë në trup. Shumica e njerëzve mund ta transmetojnë virusin te një person tjetër nga një ditë para shfaqjes së simptomave deri në 5-7 ditë pas shfaqjes së sëmundjes. Kjo do të thotë që një person mund ta transmetojë virusin përpara se ta kuptojë se është i infektuar.

## CILAT JANË SIMPTOMAT E GRIPIT?

Sëmundja ka një fillim të papritur me temperaturë të lartë, dhimbje të kokës, lodhje të përgjithshme, rraskapitje, dhimbje të muskujve dhe nyjave, skuqje dhe dhimbje të fytit, irritim të fytit, lotim të syve, rrjedhje nga hunda dhe kollë që kryesisht është e thatë. Tek shumica e pacientëve simptomat zhduken brenda një jave nga fillimi i sëmundjes. Edhe pse format më të rënda dhe komplikimet e gripit mund të shfaqen tek kushdo, ato janë shumë më të shpeshta tek grupet e cenueshme, siç janë personat me sëmundje kronike.

Komplikimet mund të përshijnë përkeqësim të astmës ekzistuese, ndezje të mushkërive, ndezje të muskullit të zemrës, ndezje të trurit. Në këtë mënyrë tek këta persona gripi rrit rrezikun nga hospitalizimi dhe nga vdekja.



VAKSINIMI ËSHTË MËNYRA MË EFEKTIVE PËR PARANDALIMIN E KOMPLIKIMEVE NGA GRIPI.

## SI TA MBRONI VETEN DHE TË TJERËT?

- Vaksinohuni
- Shmangni tubimet dhe qëndrimin në mjedise ku janë të pranishëm më shumë njerëz
- Lani duart më shpesh me sapun dhe ujë
- Mundohuni të shmangni kontaktin e ngushtë me njerëz të sëmurë
- Ndiqni rekomandimet e punonjësve shën detësorë