

## SI TË MBRONI VETEN DHE TË TJERËT?

- ◆ Vaksinohuni
- ◆ Shmangni mbledhjen dhe qëndrimin në dhoma 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 shëndetësorë

## NËSE KENI SIMPTOMAT E GRIPIT:

- ◆ Ndiqni udhëzimet e mjekut tuaj
- ◆ Mbuloni gojën dhe hundën me një faculetë kur kolliteni ose teshtini dhe pastaj hidhni faculetën pas përdorimit
- ◆ Nëse nuk keni një faculetë në dorë, mbuloni gojën dhe hundën me dorën të përkulur në bërryl (jo në pëllëmbë).
- ◆ Qëndroni në shtëpi kur jeni të sëmurë
- ◆ Pushoni dhe pini më shumë lëngje

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

- ◆ Ethe ose kollë që janë lehtësuar, por rishfaqen ose përkeqësohen
- ◆ Humbje e të folurit ose lëvizshmërisë
- ◆ Frymëmarrje e shkurtër
- ◆ Dhimbje ose presion në gjoks ose bark
- ◆ Marramendje ose konfuzion
- ◆ Dhimbje të forta të muskujve
- ◆ Vështirësi ose pamundësi për të urinuar
- ◆ Lodhje e rëndë
- ◆ Përkeqësimi i sëmundjes kronike ekzistuese

## PSE DUHET TË VAKSINOHEN ÇDO VIT PERSONAT ME SËMUNDJE KRONIKE?

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 sigurtë e parandalimit të gripit.

## E RËNDËSISHME!

Personat me sëmundje kronike mund të vaksinohen falas kundër gripit! Vaksinimi kundër gripit nuk jep 100% siguri që i vaksinuari nuk do sëmuret nga gripit, por edhe nëse sëmuret, gripit do të jetë në formë më të lehtë dhe rreziku i komplikimeve, hospitalizimit dhe vdekjes do të reduktohet ndjeshëm. Nuk rekomandohet përdorimi i barnave për parandalimin e gripit!

## CAKTO AFAT VAKSINIMI PËRMES UEB PLATFORMËS!

Terminet për vakcina falas bëhen përmes ueb-faqes:

[www.vakcinacija.mk](http://www.vakcinacija.mk)

Duke plotësuar formularin, ju regjistroheni për vaksinim, direkt në sistemin Moj Termin. Me anë të një mesazhi SMS, do të merrni informacion për datën dhe orën e saktë të vaksinimit në pikën që zgjidhni gjatë regjistrimit.

Përveç kësaj, ju mund të merrni një vaksinë komerciale të gripit sezonal në Qendrën tuaj më të afërt të Shëndetit Publik pa një paraqitje paraprake.

## ÇFARË ËSHTË GRIPIT DHE KUSH ËSHTË NË RREZIK MË TË MADH NGA KOMPLIKIMET?

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



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

- ◆ astma dhe sëmundje të tjera kronike të mushkërive
- ◆ diabeti
- ◆ sëmundjet e zemrës
- ◆ sëmundjet e veshkave
- ◆ sëmundjet e mëlçisë
- ◆ sëmundjet e gjakut
- ◆ sëmundjet metabolike dhe sëmundjet neurologjike
- ◆ sëmundjet e sistemit imunitar (HIV, sëmundjet malinje, njerëzit në kimioterapi)

Për personat e këtyre grupeve rekomandohet vaksinimi vjetor kundër gripit sezonal.



## SI TRANSMETOHET GRIPIT?

Gripit është një sëmundje infektive që përhapet drejtpërdrejt nga personi në person, kryesisht nëpërmjet grimcave të imëta që personi i infektuar hedh gjatë kollitjes dhe teshtitjes, ose në mënyrë indirekte nëpërmjet kontaktit me sipërfaqet përreth që ka prekur ose objektet që ka përdorur.

Simptomat e sëmundjes shfaqen 1 deri në 4 ditë pasi virusi ka hyrë në trup. Shumica e njerëzve mund ta transmetojnë virusin te një tjetër, një ditë para shfaqjes së simptomave dhe 5-7 ditë pas shfaqjes së sëmundjes. Kjo do të thotë që një person mund të transmetojë virusin përpara se të kuptojë se është i infektuar.



## CILAT JANË SIMPTOMAT E GRIPIT?

Sëmundja ka një fillim të papritur me temperaturë të lartë, dhimbje koke, lodhje të përgjithshme, rraskapitje, dhimbje muskujsh dhe kyçesh, skuqje dhe dhimbje fyti, gërvishtje fyti, lotim të syve, rrjedhje nazale dhe kollë që është kryesisht e thatë.

Në shumicën e pacientëve, simptomat zhduken brenda një jave nga fillimi i sëmundjes. Edhe pse një formë më e rëndë dhe komplikime të gripit mund të paraqiten tek kushdo, ato janë shumë më të zakonshme në grupet e rrezikut siç janë personat me sëmundje kronike. Komplikimet mund të jenë në formën e përkeqësimit të astmës ekzistuese, ndezjes së mushkërive, ndezjes së muskujve të zemrës, ndezjes së trurit. Kështu, gripit rrit rrezikun nga shtrirja në spital dhe nga vdekja tek këta persona.



**Vaksinimi është mënyra më efektive për parandalimin e komplikimeve nga gripit.**