

GRIPA: RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA LA RISC

Gripa este o boală gravă

În fiecare an între 5% și 15% din persoane sunt afectate de gripă. Pentru majoritatea oamenilor, gripa este doar o experiență ușoară sau neplăcută, dar pentru unele persoane, în special pentru cele cu factori de risc, poate duce la complicații grave.

Este important să urmați recomandările medicului dumneavoastră pentru a evita complicațiile grave legate de gripă, în special dacă faceți parte din categoria persoanelor cu risc.

Grupurile cu risc sunt:

- Persoane cu vârsta cuprinsă între 6 luni – 64 ani în evidență cu afecțiuni medicale cronice pulmonare, cardiovasculare, metabolice, renale, hepatice, neurologice, diabet zaharat, obezitate, astm sau cu boli autoimune;
- Copii cu vârsta cuprinsă între 6 luni – 5 ani;
- Gravide;
- Medici, cadre sanitare medii și personal auxiliar, atât din spitale, cât și din unitățile sanitare ambulatorii, inclusiv salariați ai instituțiilor de ocrotire (pentru copii sau bătrâni) și ai unităților de bolnavi cronici, care prin natura activității vin în contact cu pacienții sau persoanele asistate;
- Persoane rezidente în instituții de ocrotire socială (adult și copii);
- Persoane care acordă asistență medicală, socială și îngrijiri la domiciliul persoanelor la risc.

Care sunt simptomele?

Gripa face parte dintr-o categorie mai mare de boli virale respiratorii (viroze respiratorii) care au simptome asemănătoare. De obicei au un debut mai lent al bolii (încep ușor cu usturimi în gât, nas înfundat, dureri de cap) și o evoluție mai ușoară a bolii.

Comparație simptome: gripă, COVID-19 și alte viroze respiratorii.

	Gripă	COVID-19	Alte viroze respiratorii (răceală simplă)
Tuse uscată	●●●	●●●	●
Febră	●●●	●●●	—
Cefalee	●●●	●●	—
Mialgii/artralгии	●●●	●●	●●●●
Oboseală	●●●	●●	●●
Durere în gât	●●	●●	●●●●
Nas înfundat	●●	—	●●●●
Strănut	—	—	●●●●
Dificultăți la respirație	—	●●	—

●●●●● Frecvent
●● Câteodată
— Nu se observă
— Rar

Cum pot să mă îmbolnăvesc?

Gripa se răspândește de la o persoană la alta:

- Prin contact direct, pe cale respiratorie - prin inhalarea picăturilor proiectate în aer prin tuse și strănut, de la persoană infectată.
- Prin contact indirect - prin strângerea mâinilor sau prin atingerea suprafețelor contaminate cu virus.

Ce pot face pentru a mă proteja împotriva gripei?

- Vacinați-vă înainte de a începe sezonul de gripă

Vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de îmbolnăvire.

Compoziția vaccinului gripal este actualizată în fiecare an și conține tulpinile specifice sezonului care urmează. Vaccinul antigripal nu conține nici un virus gripal viu. Acest lucru înseamnă că vaccinul nu poate provoca gripă.

Pentru a limita răspândirea gripei dar și a altor viroze respiratorii este necesar să luați și următoarele măsuri preventive:

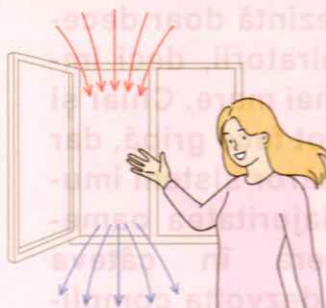


- Stați (pe cât posibil) departe de oamenii care sunt bolnavi;
- Spălați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun.

- Respectați "eticheta" tusei și strănutului:
 1. Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănutați.
 2. Aruncați șervețelul folosit.
 3. Nu reutilizați batiste sau șervețele.
 4. Dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănutați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.



- Evitați aglomerațiile, aerisiți des spațiile închise.
- Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate.



- Stați acasă când sunteți bolnav.
- Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical.

Când trebuie să mă vaccinez împotriva gripei?

În mod ideal, vaccinarea trebuie efectuată în fiecare an începând de la mijlocul toamnei. În funcție de tipul de virus care circulă în fiecare an, sezonul de gripă durează, în general, din luna octombrie până în luna mai.

Virusurile gripale sunt în continuă schimbare și nu este neobișnuit să apară în fiecare an noi virusuri gripale sau debutul sezonului de gripă să fie mai devreme.

De ce am nevoie de un vaccin gripal în fiecare an?

Vaccinarea în fiecare an, este măsura de prevenire unică cea mai eficientă împotriva gripei.

Care sunt posibilele complicații ale gripei?

Complicațiile pot apărea la oricine, dar sunt mai frecvente pentru pacienții din grupurile de risc. Acestea pot include pneumonie, infecții ale urechii, infecții ale sinusurilor, deshidratare și agravarea bolilor cronice afecțiuni medicale, cum ar fi insuficiența cardiacă congestivă, astmul sau diabetul. La persoanele în vârstă, gripa poate provoca și/sau agrava afecțiuni cardiovasculare și cerebrovasculare.

Care sunt posibilele reacții adverse ale vaccinului gripal?

Efectele secundare ale vaccinului gripal sunt în general ușoare și dispar de la sine în câteva zile. Acestea includ: durere, înroșire și/sau umflare la locul injectării, durere de cap, febră, greață, dureri musculare.

5 mituri despre vaccinul gripal

Mitul 1: Gripa nu este gravă, așa că nu am nevoie de vaccin

Realitate: 650000 de oameni pot muri anual de gripă.

Această statistică reprezintă doar decese prin afecțiuni respiratorii, deci impactul probabil este și mai mare. Chiar și persoanele sănătoase pot face gripă, dar mai ales persoanele al căror sistem imunitar este vulnerabil. Majoritatea oamenilor se vor recupera în câteva săptămâni, dar unii pot dezvolta complicații, inclusiv infecții ale sinusurilor și ale urechii, pneumonie, inflamații ale inimii sau ale creierului.

Mitul 2: Vaccinul gripal îmi poate provoca gripă

Realitate: Vaccinul gripal injectat conține un virus inactivat care nu vă poate transmite gripă.

Durerea sau febra ușoară sunt reacții normale ale sistemului imunitar la vaccin și, în general, durează doar o zi sau două.

Mitul 3: Vaccinul gripal poate provoca reacții adverse severe

Realitate: Vaccinul gripal este dovedit a fi sigur.

Efectele secundare severe sunt extrem de rare.

Mitul 4: Am fost vaccinat și încă am gripă, așa că nu funcționează

Realitate: mai multe virusuri gripale circulă tot timpul, motiv pentru care oamenii pot lua în continuare gripa, în ciuda faptului că vaccinul este specific unei tulpini.

Cu toate acestea, vaccinarea îmbunătățește șansa de a fi protejat de gripă. Acest lucru este deosebit de important pentru a opri virusul care afectează persoanele cu sisteme imunitare vulnerabile.

Mitul 5: Sunt însărcinată, așa că nu ar trebui să fac vaccinul gripal

Realitate: femeile însărcinate ar trebui să se vaccineze gripal

Deoarece sistemul imunitar al unei gravide este mai slab decât de obicei, este recomandată vaccinarea. Vaccinul gripal inactivat este sigur în orice stadiu al sarcinii.

Surse: <https://www.ecdc.europa.eu/en/training-and-tools/communication-material>
<https://www.cdc.gov/flu/prevent/general.htm>, <https://www.who.int/news-room/spo-light/influenza-are-we-ready/5-myths-about-the-flu-vaccine>



ÎN CAZUL ÎN CARE COPILUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE BOLNAV

Ce pot face dacă copilul meu se îmbolnăvește?

- Discutați cu medicul curant despre dumneavoastră și despre boala copilului dumneavoastră;
- Asigurați-vă că cel mic se odihnește și bea suficiente lichide;
- Copiii mai mici de 5 ani și mai ales cei mai mici de 2 ani precum și copiii cu probleme cronice de sănătate (inclusiv astm, diabet și tulburări ale sistemului nervos), prezintă un risc ridicat de apariție a complicațiilor gripei;
- Sunați-vă medicul sau duceți copilul la medic dacă prezintă simptome de gripă.

Ce se întâmplă dacă copilul meu pare foarte bolnav?

Chiar și copiii sănătoși se pot îmbolnăvi de gripă.

Mergeți la camera de urgență dacă copilul dumneavoastră se confruntă cu următoarele semne:

- Febră;
- Tuse;
- Respirație rapidă sau dificultăți de respirație;
- Buze sau față cianotice (colorația albastră a pielii);
- Dureri în piept;
- Dureri musculare severe (copil care refuză să meargă);
- Deshidratare (lipsa diurezei pentru mai mult de 8 ore, gură uscată);
- Lipsa de reacție și/sau convulsii;
- Agravarea afecțiunilor medicale cronice.

Există un medicament pentru a trata gripa?

DA. Medicamentele antivirale folosite pentru tratarea gripei, pot scurta boala, ameliora simptomele și pot preveni complicațiile grave care ar putea duce la spitalizare. Antiviralele funcționează cel mai bine atunci când sunt administrate încă din primele 2 zile de boală. Antiviralele pot fi administrate copiilor și femeilor însărcinate. Antibioticele nu tratează gripa.

Cât timp poate o persoană bolnavă să răspândească gripa altora?

Persoanele cu gripă pot infecta pe alții cu o zi înainte de apariția simptomelor până la 5 - 7 zile după boală. Persoanele care au formă severă de boală și copiii mici pot răspândi gripa mai mult timp, mai ales dacă au încă simptome.

Poate copilul meu să meargă la școală, la grădiniță sau în tabără dacă este bolnav?

NU. Copilul dumneavoastră ar trebui să stea acasă pentru a se odihni și pentru a evita răspândirea gripei altor copii sau supraveghetori.

Când poate copilul meu să se întoarcă la școală după gripă?

Țineți copilul acasă pentru încă cel puțin 24 de ore după ce febra a dispărut (febra ar trebui să dispară fără utilizarea unui medicament pentru a reduce febra). Febra este definită ca o temperatură corporală 37,8°C sau mai mare.

GRIPA: RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI

Luna națională a informării despre

boalele transmise prin aer este o oportunitate excelentă pentru a informa părinții despre boala gripă și să îi ajutăm să înțeleagă și să prevină apariția acesteia. Pentru mai multe informații, vizitați site-ul nostru: www.insp.gov.ro

PREGĂTIRE.PROTECȚIE.VACCINARE.

Împreună ținem gripa la distanță în această toamnă-iarnă!



Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ NEAMT -
Compartimentul de Evaluare și Promovare a Sănătății



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

GRIPA: RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI

Gripa este o boală respiratorie contagioasă cauzată de virusurile gripale care infectează nasul, gâtul și plămânii și care provoacă anual, la nivel mondial, milioane de îmbolnăviri, sute de mii de spitalizări și mii sau zeci de mii de decese.

Gripa este diferită de o răceală, de obicei apare brusc și poate fi foarte periculoasă pentru copii.

Ce ar trebui să știe părinții? Cât de gravă este gripa?

Gripa poate varia de la formă ușoară la severă, iar copiii au adesea nevoie de îngrijiri medicale. Copiii mai mici de 5 ani și copiii de orice vârstă care au probleme cronice de sănătate prezintă un risc crescut de apariție a complicațiilor gripei, cum ar fi pneumonie, bronșită, infecții ale sinusurilor și ale urechii. Astmul, diabetul și afecțiunile sistemului nervos cresc riscul copiilor de a se îmbolnăvi de gripă.

Cum se răspândește gripa?

Virusurile care determină gripa se răspândesc în principal prin picăturile produse când cineva cu gripă tușește, strănută sau vorbește. Aceste picături pot ajunge în gura sau nasul persoanelor din apropiere. De asemenea, o persoană se poate îmbolnăvi de gripă atingând un obiect care are virus pe el și apoi atingând gura, ochii sau nasul.

Care sunt simptomele gripei?

Simptomele gripei pot include febră, tuse, durere în gât, nas care curge sau înfundat, dureri de corp, dureri de cap, frisoane, senzație de oboseală și uneori vărsături și diaree (mai frecvente la copii decât la adulți). Este posibil ca unii oameni care au gripă, să nu facă febră.

PROTEJEAZĂ-ȚI COPILUL!

Cum îmi pot proteja copilul de gripă?

Primul și cel mai bun mod de a vă proteja împotriva gripei este vaccinarea anuală antigripală pentru tine și copilul tău. Vaccinul gripal este sigur și protejează copiii de gripă.

Vaccinarea antigripală este recomandată anual, tuturor copiilor mai mari de 6 luni. Opțiunile de vaccinare sunt: vaccinul gripal injectabil sau sub formă de spray nazal. Este deosebit de important să se vaccineze toți copiii mici și copiii cu probleme cronice de sănătate.

Aparținătorii copiilor cu risc crescut de complicații ar trebui să facă un vaccin gripal. Femeile însărcinate ar trebui să primească un vaccin gripal pentru a se proteja ele însele dar pentru a-și proteja și copilul de gripă. Cercetările arată că vaccinarea antigripală protejează copilul de gripă pentru mai multe luni după naștere.

Virusurile gripale sunt în continuă schimbare, așadar compoziția vaccinului gripal este actualizată în fiecare an și conține tulpinile specifice sezonului care urmează.

Este vaccinul gripal sigur?

Vaccinurile gripale sunt produse în măsură stricte de siguranță. Milioane de oameni au primit de zeci de ani vaccin gripal în condiții de deplină siguranță.

Vaccinurile gripale sub formă injectabilă sau sub formă de și spray nazal sunt autorizate.

Diferite tipuri de vaccinuri sunt autorizate pentru diferite vârste. Fiecare persoană ar trebui să folosească un vaccin potrivit vârstei sale.

Care sunt beneficiile vaccinării împotriva gripei?

Vaccinul gripal vă poate proteja pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră de gripă. Vaccinarea reduce riscul de îmbolnăvire, vă poate ajuta să faceți o formă mai ușoară de gripă, poate împiedica internarea copilului dumneavoastră în spital. Vaccinându-vă, îi protejați pe cei din jur de îmbolnăvirea cu gripă.

Care sunt alte moduri prin care îmi pot proteja copilul împotriva gripei?

Pe lângă vaccinarea antigripală, dumneavoastră și copilul ar trebui să luați măsuri zilnice pentru a ajuta la prevenirea răspândirii gripei.

- Stați (pe cât posibil) departe de oamenii care sunt bolnavi;
- Dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră sunteți bolnav, evitați contactul cu alte persoane;
- Respectați "eticheta" tusei și strănutului:

 1. Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănutați.
 2. Aruncați șervețelul folosit.
 3. Nu reutilizați batiste sau șervețele.
 4. Dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănutați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.

- Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate;
- Evitați aglomerațiile, aerisiți des spațiile închise;
- Mențineți igiena adecvată a mâinilor.

**VACCINAREA
ANTIGRIPALĂ ANUALĂ
ESTE CEL MAI BUN
MOD DE A
PREVENI GRIPA.**



DATORIILE MELE FAȚĂ DE COPIL

- ❖ Copilul este o persoană: îi respect.
- ❖ Copilul se minunează: îi ajut să caute frumosul.
- ❖ Copilul este curios: vorbesc cu el.
- ❖ Copilul caută un model: sunt pentru el un exemplu.
- ❖ Copilul își descoperă corpul: îi arăt că sănătatea este o forță.
- ❖ Copilul se îndoieste de el însuși: îi dau încredere în el.
- ❖ Copilul vrea să fie independent: îi invit să fie responsabil.
- ❖ Copilul își afirmă personalitatea: îi ajut să se cunoască.
- ❖ Copilul se gândeste doar la el: îi învăț să descopere societatea.
- ❖ Copilul are nevoie de un ideal: îi ajut să ofere un sens vieții sale.

Trebuie să crești încet,
la fel cum cresc copacii.



Localizare:

Cabinetul de Consiliere și Asistență Psihopedagogică
este situat în incinta Școlii Gimnaziale "Elena Cuza"
Piatra Neamț, etaj 2

Program:

LUNI

9.00-13.00

MARTI

9.00 – 13.00

MIERCURI

9.00-13.00

JOI

9.00 -12.00

VINERI

9.00-12.00



Date de contact:

E-mail: carmenluiza_dabija@yahoo.com

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN NEAMȚ

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚA
EDUCATIONALĂ NEAMȚ

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "ELENA CUZA"

PIATRA NEAMȚ

Bulevardul Decebal nr. 72-74, 610076

Tel/fax: 0233/215816

Email: scoalaelenacuzaz2012@gmail.com



"Nu-ți pot oferi nimic care
să nu existe deja în tine. Nu-ți pot
propune alte imagini diferite de
ale tale...te voi ajuta să vizualizezi
propriul tău univers interior. "

Hermann Hesse

**Cabinet Școlar de Consiliere și
Asistență Psihopedagogică**
**Prof. Consilier Carmen
Luiza Păun**

An școlar 2023 - 2024

Viziune

Motto: "Mă aflu aici ca un ghid , așa cum ghidul muntelui îi ajută pe cei interesați să urce muntele. El nu-i poartă în spate pe cei care-l urmează. Fiecare trebuie să facă drumul ei însuși."

(E. Durkheim - 1858-1917 filosof și sociolog francez)

❖ **Consilierea școlară reprezintă procesul intensiv de acordare a asistenței psihopedagogice elevilor, părinților, cadrelor didactice, precum și tuturor celorlalte persoane implicate în procesul educativ.**

❖ **Consilierea școlară are ca scop fundamental sprijinirea clientului pentru ca acesta să poată să se ajute singur și să se înțeleagă pe sine precum și realitatea din jur. Consilierul școlar nu are soluții dinainte stabilite, el nu dă sfaturi clientului ci doar îl sprijină, îl asistă în direcția realizării autoconșterii și a unei comunicări eficiente, însușirii unor tehnici de învățare eficiente și dezvoltării unui stil de viață sănătos și a capacității de planificare a carierei.**

Misiune

Consilierea școlară își propune:

✓ **Promovarea sănătății și stării de bine: funcționare optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mental, emoțional, social și spiritual.**

✓ **Dezvoltare personală: cunoaștere de sine, imagine de sine, capacitatea de decizie responsabilă, relaționare interpersonală armonioasă, controlul stresului, tehnici eficiente de învățare, dezvoltarea creativității, opțiuni vocaționale realiste.**

✓ **Prevenție: a stării afective negative, a neîncrederii în sine, a comportamentelor de risc, a conflictelor interpersonal, a dificultăților de învățare, a inadapării sociale, a disfuncțiilor psihosomatice, a situațiilor de criză.**

Valori

Valorile care se reflectă în întreaga activitate de consiliere școlară sunt:

❖ **Responsabilitate.** Consilierul are responsabilitatea să cunoască, înțeleagă și să respecte prevederile Codului etic și să își deruleze activitatea de practică a consilierii la un nivel calitativ ridicat și în acord cu standardele de calitate adiacente.

❖ **Confidențialitate.**
Consilierul va stabili de comun acord cu clientul cadrul confidențialității. Informațiile obținute de la persoana consiliată rămân confidențiale, cu excepția următoarelor situații:
• Persoana consiliată este un pericol pentru sine și / sau pentru alții.
• Persoana consiliată cere ca informația să fie furnizată și terților.
• Autoritățile din sfera juridică solicită oficial informații despre persoanele consiliate implicate în investigații de natură juridică.

Informațiile despre client oferite în situațiile menționate mai sus vor viza strict obiectul cererii făcute și considerate justificate de consilier în termenii prezentului cod etic și legilor în vigoare.

❖ **Încredere.** Consilierul va cultiva un mediu de încredere reciprocă în relația cu persoana consiliată în vederea desfășurării optime a ședințelor de consiliere.

❖ **Respect.** Consilierul va lua în considerare toate aspectele ce țin de personalitatea clientului și va promova interesele acestuia.

❖ **Onestitate.** Recunoscându-și propriile limite, consilierul își asumă responsabilitatea pentru a face trimiteri, atunci când este cazul, la alți specialiști din cadrul comunității.