

Njoftim zyrtar

© Enti Federal për Shëndetësi BAG
Botuesi: Enti Federal për Shëndetësi
Koha e publikimit: Shtator 2009

Broshura publikohet edhe në këto gjuhë:

BBL-Numri i porosisë - Botimi

Gjermane	311.296.d
Frënge	311.296.f
Italiane	311.296.i
Retoromane	311.296.rg
Angleze	311.296.eng
Boshnjake	311.296.bos
Kroate	311.296.kro
Portugeze	311.296.por
Serbe	311.296.ser
► Shqipe	311.296.alb
Spanjolle	311.296.esp
Tamile	311.296.tam
Turke	311.296.tur

Ekzemplarët shtesë të kësaj broshure
mund t'i porositni pa pagesë tek:
BBL, Shitja e publikimeve federale, 3003 Bern
Faksi: +41 (0) 31 325 50 58
www.bundespublikationen.admin.ch

Tirazh (alb) 45'000 kopje

E përkthyer nga gjermanishtja. Për pyetje të mundshme
që kanë të bëjnë me interpretimin e përmbajtjes së dhënë
është i vlefshëm versioni gjermanisht.

Pandemia e gripit: Gjithçka që duhet të dini.

Shtator 2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

**BASHKË
KUNDËR
GRIPIT**

www.pandemia.ch
Hotline 031 322 21 00

**BASHKË
KUNDËR
GRIPIT**

Gripi – këto duhet t'i dini.

Gripi apo influenza është një sëmundje akute infektive, e cila shkaktohet nga viruset e gripit. Bartja e viruseve bëhet ose në mënyrë të drejtpërdrejtë, përmes pikëzave të ajrit që përhapen nga një person i infektuar në tjetrin gjatë kollitjes, teshtitjes apo bisedës, ose në mënyrë jo të drejtpërdrejtë, gjatë kontaktit me sipërfaqet e ndotura ku viruset mund të mbijetojnë për një kohë të gjatë(p.sh. duart, dorëza e derës).

Këtë vit Zvicra do të shqetësohet nga dy lloje të gripit:

Gripi sezonal (i zakonshëm).

Gripi sezonal (influenca sezonale) është një sëmundje akute e aparatit respirator, e cila në gjysmëhemisferën veriore shfaqet në formë të epidemisë mes dhjetorit dhe marsit.

Gripi pandemik (H1N1).

Si pandemi cilësohen sëmundjet(virale) që përfshijnë tërë rruzullin tokësor. Gripi aktual pandemik (H1N1), që quhet edhe gripi i derrave, shkaktohet nga një virus i ri i gripit, që shumë lehtë mund të bartet nga një person në tjetrin. Mirëpo, është i gabuar supozimi që ky virus mund të bartet me konsumimin e mishit të dërrit.

Si ndikon një grip në organizmin e njeriut?

Në fakt, simptomat e të dy llojeve të gripit janë të njëjta. Mirëpo, tek gripi pandemik sëmundjen katër deri pesë herë më shumë persona, sepse njeriu nuk ka imunitet ndaj viruseve të reja të gripit. Veç kësaj, ecuria e sëmundjes mund të jetë shumë më e rëndë tek disa persona, para së gjithash tek ata që lëngojnë nga probleme tjera shëndetësore. Për këtë arsye të gjithë do të duhej të kontribuonin në zvogëlimin e përhapjes së sëmundjes. Në këtë mënyrë është i mundur pakësimi i numrit të të sëmurëve si dhe mbrojtja e njerëzve që janë më të prekshëm nga sëmundjet. Ky numër i madh sëmundjesh brenda pak javësh mund ta ngarkojë sistemin shëndetësor dhe mungesat e shumta mund t'i çrregullojnë aktivitetet e ndërmarrjeve dhe të shërbimeve publike.

Në faqet vijuese ne do t'ju tregojmë se si mund të mbroheni nga gripi dhe cilat masa do të duhej t'i zbatoni në rast se keni simptoma të gripit.

Më rëndësi për të gjithë. Masat mbrojtëse dhe ato higjienike.

Me anë të masave më të thjeshta ju mund të kontribuoni, si në mbrojtjen e vetes, ashtu edhe të të tjerëve.



I pastroni duart.

I pastroni duart në mënyrë të kujdesshme disa herë në ditë me ujë dhe sapun. Me këtë rast një rol të rëndësishëm e luan metoda e saktë e pastrimit:

- Lagini duart nën ujin e rrjedhshëm të nxehtë.
- Lajini duart me sapun, mundësisht me sapun të lëngshëm (fluid).
- Fërkojini duart derisa të shkumëzojnë. Me këtë rast mos i pastroni vetëm pjesët e brendshme, por edhe pjesët e jashtme, në mes të gishtave, nën thonj si dhe kyçet e duarve.
- Shpërlajini mirë duart nën ujë të rrjedhshëm.
- I fshini duart me një peshqir të pastër, mundësisht me një shami letre, në një top peshqirësh prej stofi, ose i lini të thahen në ajër.

Nëse ju mungon uji dhe sapuni, ose janë vështirë për t'u gjetur, për t'i pastruar duart mund të përdoret edhe ndonjë mjet dezinfektues.



Kollituni apo teshtini në një shami letre.

Mbani një shami letre para gojës dhe hundës gjatë kollitjes apo teshtitjes.



Hidheni shaminë e letrës në një kosh plehrash.

Pas përdorimit hidheni shaminë e letrës në një kosh plehrash dhe pastaj i pastroni duart mirë me ujë dhe sapun.



Kollituni apo teshtini në pjesën e brendshme të krahut.

Nëse nuk keni ndonjë shami letre pranë vetes, ju lutemi të kolliteni apo teshtini në pjesën e brendshme të krahut! Kjo gjë është më higjienike se sa t'i mbani duart para gojës. Në qoftë se ju duhet megjithatë t'i përdorni duart, atëherë menjëherë pas kësaj mundësisht t'i pastroni ato mirë me ujë dhe sapun.



Maskat higjienike.

Bartja e maskave higjienike është para së gjithash me rëndësi për të sëmurit (shikoni kapitullin «Më rëndësi për të gjithë ata që kanë simptoma të gripit»). Situata të tjera që mund të lajmërohen për bartjen e maskave higjienike të rekomanduara nga autoritetet zyrtare, mund të lindin gjatë avancimit të pandemisë. Për këtë arsye vizitoni në mënyrë të rregullt faqen tonë të internetit www.pandemia.ch

Më rëndësi për të gjithë ata që kanë simptoma të gripit.

Me paraqitjen e simptomave të gripit ju duhet doemos t'i ndiqni masat vijuese. Vetëm kështu ju mund ta mbron veten dhe të tjerët.



I kushtoni kujdes paralajmërimeve të një gripit të mundshëm.

Si paralajmërime konsiderohen simptomat vijuese:

- Paraqitja e papritur e temperaturës mbi 38°C.
- Ethe, dhimbje të kokës, të muskujve dhe gjymtyrëve.
- Flamë, kollë e thatë dhe dhimbje fyti.
- Marramendje apo vështirësi në frymëmarrje.
- Dhimbje barku, diarre apo vjellje.



Qëndroni në shtëpi.

Qëndroni patjetër në shtëpi nëse ndjeni simptoma të shumta të gripit. Kështu ju mund ta evitoni përhapjen e mëtejshme të sëmundjes. Shërojeni plotësisht sëmundjen tuaj të gripit në shtëpi. Pritni së paku edhe një ditë më shumë pas shuarjes së plotë të temperaturës për t'iu rikthyer jetës së përditshme.



Kur duhet ta kontaktoj një mjek?

Zakonisht gjatë sëmundjes së gripit nuk ka nevojë për ndonjë trajtim të veçantë. Shumica e njerëzve e tejkalojnë gripin pa ndonjë vështirësi. Megjithatë, ju duhet ta kontaktoni me telefon mjekun apo mjeken tuaj, nëse ju apo fëmijët tuaj shfaqin simptoma të rënda të gripit (dhimbje gjatë frymëmarrjes, frymëmarrje të vështirësuar). Personat me një rrezik më të lartë të komplikimeve gjithsesi do të duhej menjëherë ta kontaktojnë mjekun e tyre (shikoni kapitullin «Grupet e rrezikuara»).



Jo vetëndihmimit të nxituar.

Mos shkoni menjëherë në urgjencën e ndonjë spitali dhe mos merrni me vetëiniciativë ndonjë medikament antiviral (p.sh. Tamiflu®).



Mbani maskë higjienike.

Ju lutemi të mbani maskë higjienike nëse jeni i sëmurë dhe jetoni me persona të tjerë. Kështu do të evitoni infektimin e anëtarëve të tjerë të familjes dhe të bashkëjetuesve. Gjithashtu, maskë duhet të mbajë edhe personi që përkujdeset për një person të sëmurë në shtëpi. Por vetëm mbajtja e maskës nuk siguron mbrojtje të plotë. Prandaj ajo hyn në përdorim vetëm në kombinim me masat e tjera të rekomanduara higjienike.



Nëse pavarësisht nga sëmundja duhet të keni kontakt me ambientin e jashtëm, atëherë ju lutemi t'i keni parasysh gjërat vijuese:

- Mundësisht mbani 1 metër distancë nga personat tjerë.
- Shmangiuni shtrëngimit të duarve gjatë përshëndetjes.
- Përmbahuni nga përqafimet dhe puthjet gjatë përshëndetjes.
- Qëndroni larg grumbullimeve të mëdha të njerëzve.
- Mbani maskë higjienike, nëse largoheni nga shtëpia.

Nëse është e mundur, ju lutemi t'i informoni të gjithë personat me të cilët keni pasur kontakt 1 ditë para sëmundjes apo gjatë saj (p.sh. shokun/shoqen tuaj të jetës, banorët e të njëjtës shtëpi, apo nëse keni pasur ndonjë person të sëmurë për të cilin ju jeni përkujdesur më parë) dhe u rekomandoni atyre që ta ndjekin me vëmendje gjendjen e tyre shëndetësore.

Grupet e rrezikuara.

Shumica e njerëzve e tejkalojnë sëmundjen e gripit pa ndonjë komplikim. Mirëpo ekzistojnë grupe të njerëzve që janë më të prekshëm për sa i përket infektiveve dhe komplikimeve shëndetësore. **Gripit pandemik zakonisht i godet më shpesh të rriturit e rinj dhe fëmijët, ndërsa shumë më rrallë personat mbi 65-vjeçarë. Parakushtet për një rrezik më të lartë të komplikimeve në rastin e gripit pandemik në parim janë të njëjta me ato të gripit sezonal; mirëpo, komplikimet e gripit pandemik mund të jenë më të rënda, posaçërisht tek të rriturit e rinj. Për këtë arsye, të gjithë personat me një rrezik më të lartë të komplikimeve, nëse ndjejnë simptoma të gripit pandemik (H1N1), duhet të kontaktojnë menjëherë një mjek/mjeke.**

Personat vijues kanë një rrezik më të lartë të komplikimeve në rast të një gripit pandemik (H1N1):

Gratë shtatzëna, foshnjat, personat me sëmundje kronike (posaçërisht sëmundjet e frymëmarrjes, si astma, sëmundjet kronike obstruktive të mushkërive (COPD) apo fibroza cistike, sëmundjet kronike të zembrës, defekte të lindura të zembrës, sëmundjet e metabolizmit, si diabeti, sëmundjet e veshkave, sëmundjet e gjakut), personat me deficit imunitar të lindur apo të fituar dhe që janë nën terapi immunosupresive, personat që janë mbi 65-vjeçarë (rreziku i infektimit tek ta është gjithsesi më i vogël).

Personat vijues kanë një rrezik më të lartë të komplikimeve në rast të një gripit sezonal:

Personat mbi 65-vjeçarë, fëmijët e lindur para kohe, foshnjat, personat me sëmundje kronike (posaçërisht sëmundjet e frymëmarrjes, si astma, sëmundjet kronike obstruktive të mushkërive (COPD) apo fibroza cistike, sëmundjet kronike të zembrës, defekte të lindura të zembrës, sëmundjet e metabolizmit, si diabeti, sëmundjet e veshkave, sëmundjet e gjakut) apo me immunosupresion.

Vaksinimi.

Vaksinimi është metoda që ka më së shumti efekt në mbrojtjen kundër gripit. Në rast të ndonjë sëmundjeje ngjitëse, vaksinimi e përgatit sistemin imunitar për ta dalluar virusin dhe për t'u mbrojtur nga ndonjë infeksion i mundshëm. Rreziku nga ndonjë sëmundje, si dhe komplikimet e ndërlidhura me të, zvogëlohen në mënyrë të konsiderueshme tek grupet e rrezikuara. Vaksinimi nuk është i detyrueshëm. Ai u rekomandohet personave të cilët i ekspozohen rrezikut më të lartë të komplikimeve si dhe personave tjerë që janë të afërt me ta. Por mund të vaksinohen gjithashtu edhe të gjithë personat tjerë që dëshirojnë t'i shmangen sëmundjes së gripit.



Vaksinimi kundër gripit sezonal.

Si çdo vit, ashtu edhe më 2009, popullatës do t'i ofrohet një vaksinim kundër gripit sezonal. Vaksinimi u rekomandohet të gjithë personave mbi 65-vjeçarë, personave me sëmundje kronike, foshnjave të lindura para kohe për dy dimra me radhë, që nga moshën 6-mujore, banorëve të shtëpive të pleqve dhe atyre nëpër shtëpi për përkujdesje. Veç kësaj, vaksinimi u rekomandohet edhe personave që kanë kontakte të vazhdueshme me njerëz që janë me rrezik më të lartë të komplikimeve – qofshin ata anëtarë të familjes, kolegë të punës apo shokë të kohës së lirë. Për personat me një rrezik më të lartë të komplikimeve si dhe për ata që janë mbi 65-vjeçarë, shpenzimet e vaksinimit i bart sigurimi shëndetësor.

Vaksinimi kundër gripit pandemik (H1N1).

Ekziston mundësia që gjatë vjeshtës të bëhet vaksinimi kundër gripit pandemik (H1N1) pasi që tashmë ka filluar prodhimi i një vaksine që ka kërkuar mjaftë kohë për t'u zbuluar. Ne do t'ju informojmë me kohë dhe hollësisht për këtë gjë. Prandaj, ju lutemi ta vizitoni rregullisht faqen tonë të internetit www.pandemia.ch

Trajtimi.

Medikamentet antivirale.

Deri më tani janë klasifikuar si të efektshme vetëm dy medikamente kundër gripit pandemik (H1N1): Tamiflu® dhe Relenza®. Ato mund t'i zvogëlojnë simptomat e gripit dhe ta shkurtojnë kohëzgjatjen e sëmundjes. Medikamentet mund të merren vetëm me receta mjekësore. Konsultohuni me mjekun/mjekën tuaj po të jetë e nevojshme marrja e këtyre medikamenteve. Shpenzimet e trajtimit me Tamiflu® për personat me një rrezik më të lartë të komplikimeve i bart sigurimi shëndetësor.

Medikamentet nuk mbrojnë nga një sulm i mundshëm i gripit, por ato vetëm i luftojnë simptomat. Prandaj marrja e medikamenteve nga personat e shëndoshë duhet të jetë një veprim shumë i matur dhe i menduar mirë. Një përdorim i gabueshëm i tyre mund t'i nxitë viruset të bëhen rezistentë ndaj medikamenteve.

Si trajtohen fëmijët?

Të dyja medikamentet mund të gjenden edhe në dozimin e caktuar për fëmijë dhe në rast të ndonjë sëmundjeje ato kryesisht mund të përshkruhen vetëm nga ndonjë mjek/mjeko përgjegjëse. Informacione të mëtejshme për prindër mund të gjeni në faqen e internetit www.pandemia.ch

Gratë shtatzëna.

Sipas nevojës, mjeku apo mjekja mund t'i përshkruajnë këto medikamente antivirale edhe gjatë shtatzënisë, si dhe gjatë periudhës së laktacionit (ushqimit me gji).

**Informacione të mëtejshme për sa i
përket gripit dhe masave mbrojtëse
mund të gjeni në www.pandemia.ch
apo në telefonin hotline.
+41 (0)31 322 21 00.**