



În sezonul rece, virozele respiratorii fac ravagii, deoarece sistemul nostru imunitar este mai fragil și suntem expuși interacțiunii cu mai multe bacterii și virusuri. De aceea, trebuie să cunoaștem și să respectăm cu strictețe câteva reguli de sănătate, pentru a evita îmbolnăvirea sau eventualele complicații ce pot apărea.

Virozele respiratorii sunt clasificate în funcție de agentul patogen care le-a provocat. După factorul etiologic, cele mai întâlnite forme de viroză respiratorie sunt: **răcelile commune, gripa, COVID-19.**

Cu toate că atât răceala cât și gripa ne pot afecta sănătatea și echilibrul activităților zilnice, caracteristic este că, incidența acestor afecțiuni este crescută în anotimpul friguros. De asemenea, există diferențe între cele două în privința tratamentului și a felului în care acționăm împotriva lor.

Cea mai importantă diferență între gripă și răceală este faptul că prima este rezultatul acțiunii unor virusuri puternice (virusurile gripale) asupra corpului nostru, pe când răceala implică doar prezența unor rinovirusuri și, uneori, se pot asocia mai multe virusuri în cadrul unui episod de viroză respiratorie. De cele mai multe ori, răceala nu este severă, durează mai puțin și este slab contagioasă, pe când gripa durează mai mult, este mai intensă și poate determina chiar epidemii (intens contagioasă).

Sursa de infecție este reprezentată de persoanele bolnave și de cele purtătoare de virusuri care sunt aparent sănătoase. Căile de transmitere pot fi directe, prin intermediul picăturilor de secreție nazofaringiană care ajung în aer prin: vorbit, strănut, răs sau tuse și indirecte, prin mâinile sau obiectele proaspăt contaminate (batiste, veselă, tacâmuri ș.a.).

Simptomele sunt și ele diferite în cazul celor două afecțiuni. Astfel, în răceală, cele mai întâlnite simptome sunt strănutul și iritațiile nasului, laringelui sau urechilor, durerile de cap, indispoziție și stările de oboseală. Răceala este de cele mai multe ori o afecțiune care nu ne pune viața în pericol, iar simptomele dispar după maxim o săptămână.

Gripa este o afecțiune respiratorie contagioasă, care poate avea consecințe moderate până la severe, conducând uneori chiar la deces. Gripa debutează brusc și violent, include simptomele răcelii, care cresc gradual în intensitate, avansând spre febră, frisoane, tuse neproductivă, vărsături și diaree, mialgie (durere musculară), cefalee (durere de cap), stare generală de rău, dureri în gât și rinită.

În gripă, perioada de incubație variază între 1-4 zile. Adulții pot infecta alte persoane încă dinainte de debutul simptomelor (cu 1 zi înainte ca simptomele să se manifeste). De obicei, perioada de

contagiozitate durează până la 5 - 7 zile de la debutul simptomelor, însă poate depăși o săptămână în cazul anumitor persoane, în special copii mici (până în 5 ani) și persoane cu un sistem imunitar slăbit.

De obicei, gripa trece după 3-7 zile de la debutul simptomelor, însă tusea și starea generală de rău pot persista chiar mai mult de 2 săptămâni.

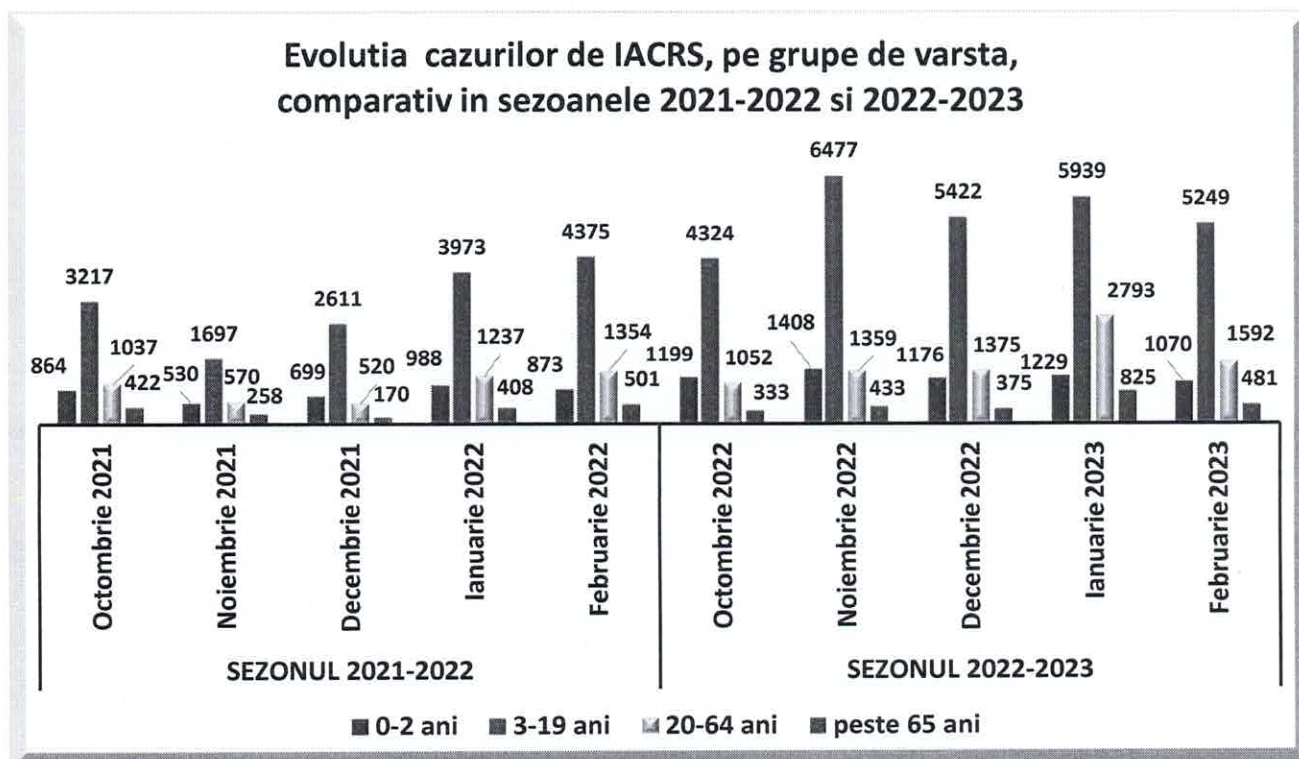
Receptivitatea față de virozele respiratorii și gripă este generală. Există însă categorii de persoane cu risc crescut de a se îmbolnăvi și anume: vârstnicii, copiii, gravidele, bolnavii cronici (cardiaci, diabetici, cu afecțiuni renale și hepatice cronice ș.a.).

Pentru a observa evoluția cazurilor de infecții respiratorii (IACRS, pneumonii, gripă) din județul nostru, vom analiza sezonul de supraveghere octombrie 2022 – februarie 2023 a acestor afecțiuni, cu sezonul de supraveghere octombrie 2021 – februarie 2023.

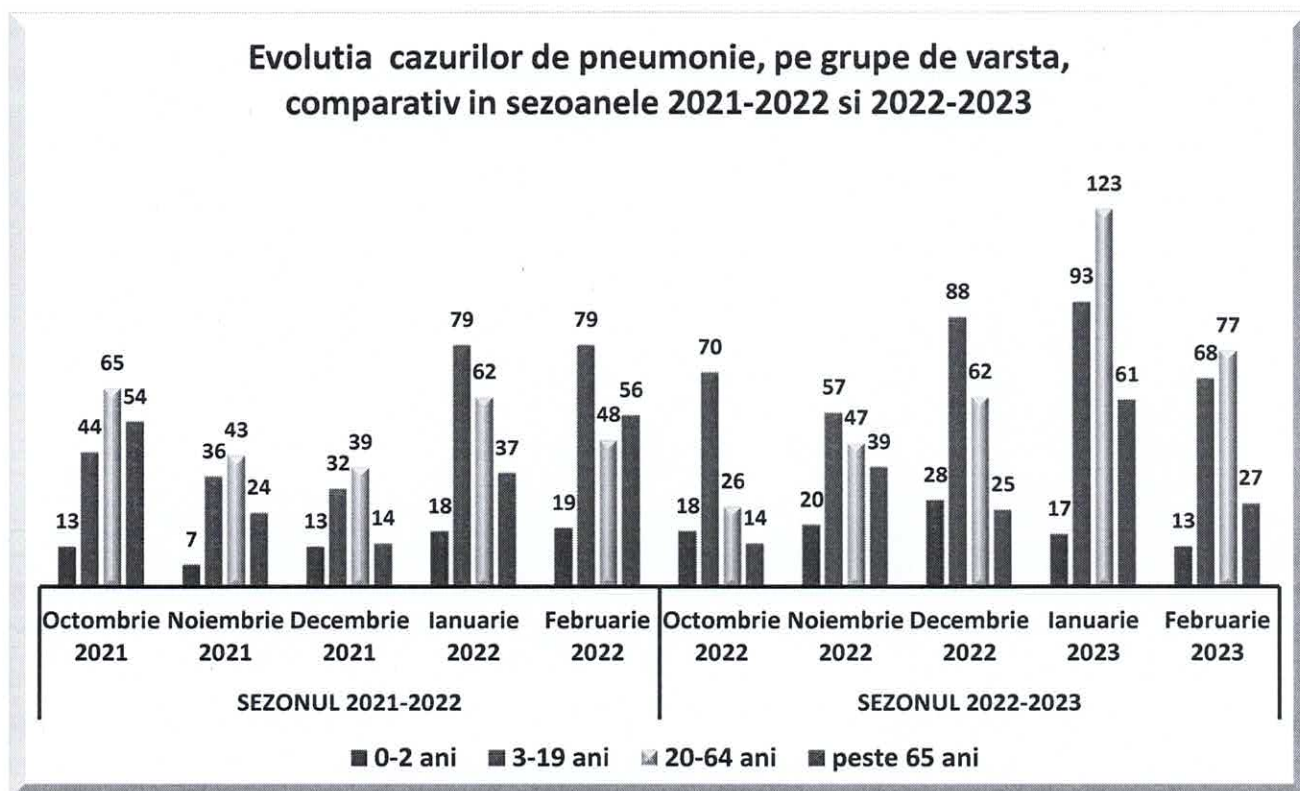
Statistic, morbiditatea prin infecții respiratorii acute a fost mai crescută în actualul sezon, comparativ cu cea înregistrată în sezonul anterior, iar rata pozitivității pentru virus gripal, la cazurile testate a fost cu mult în creștere.

Sezon studiat	TOTAL cazuri	din care:		
		Gripă	Pneumonii	IACRS
oct. 2022 – feb. 2023	46252	1168	973	44111
oct. 2021 – feb. 2022	27099	13	782	26304

Conform raportărilor din teritoriu, numărul cazurilor de infecții respiratorii acute ale căilor respiratorii superioare (IACRS) evaluate pe grupe de vârstă și comparativ pe cele două sezoane luate în studiu, se remarcă faptul că, grupa de vârstă cea mai afectată este aceeași, respectiv 3 – 19 ani – reprezentată de populația școlară în ambele sezoane, urmată de grupa de vârstă a populației adulte (20 – 64 ani) pentru ambele sezoane.



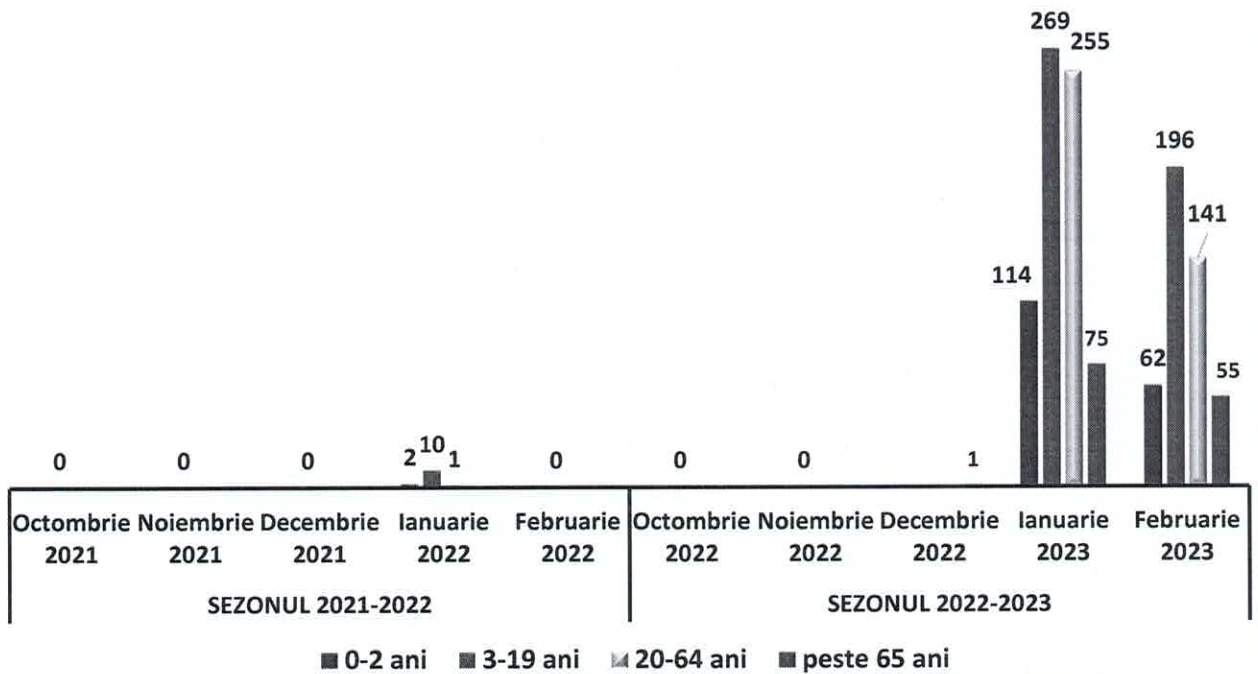
În ceea ce privește analiza cazurilor de pneumonii, situația este diferită, în sensul că, în primul sezon (2021 – 2022) grupa de vârstă cea mai afectată a fost cea a populației școlare (3 – 19 ani), pe când în actualul sezon este de departe observată grupa de vârstă a populației adulte (20 – 64 ani) ca fiind cea mai afectată.



În analiza cazurilor de gripă punem în discuție:

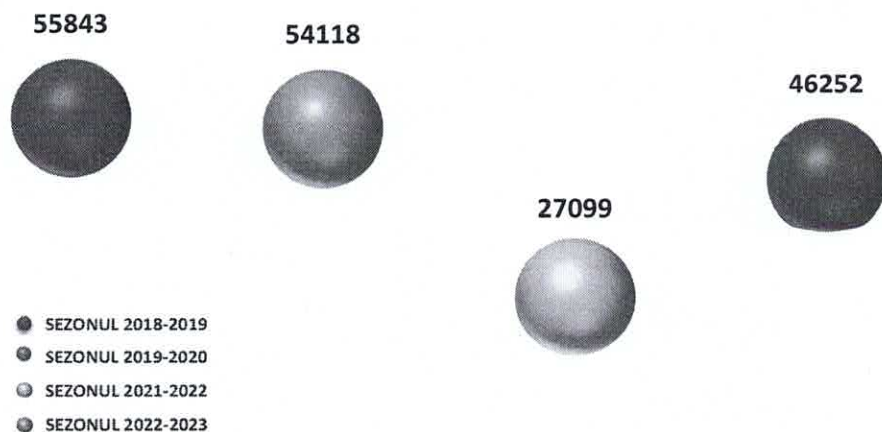
- primul aspect – cel al grupei de vârstă cea mai afectată care este reprezentată de adulți (20 – 64 ani) – se observă că, în primul sezon au fost înregistrate doar 10 cazuri, iar în al doilea sezon s-a înregistrat o creștere abruptă a persoanelor confirmate cu gripă, mai ales în luna ianuarie. Explicația pentru care această grupă de vârstă a fost și este cea mai afectată, constă în faptul că reprezintă grupul populațional cel mai activ atât din punct de vedere profesional cât și social (interacționează des în zone aglomerate).
- al doilea aspect este cel al diferenței mari a numărului total de cazuri de gripă – în primul sezon 13 cazuri de gripă și în al doilea 1168 cazuri. Este cunoscut că, în intervalul luat în analiză octombrie 2021 – februarie 2022 eram încă în pandemie și, un număr considerabil din populația eligibilă la vaccinarea antiCovid fusese vaccinată, iar parte din aceasta primise și doza booster ceea ce a determinat un răspuns imun adecvat în protecția împotriva “atacului” virusurilor gripale, alături de măsurile de prevenție nonfarmaceutice (lucrul de acasă, păstrarea distanței, utilizarea adecvată a măștilor faciale și o bună ventilație a spațiilor interioare, spălarea pe mâini).
- nu a fost înregistrat niciun focar de gripă în cele două sezoane analizate.

Evolutia cazurilor de gripa, pe grupe de varsta, comparativ in sezoanele 2021-2022 si 2022-2023



Și totuși, analizând global evoluția cazurilor de IACRS, pneumonii și gripă din sezoanele trecute, putem observa că, pentru prezentul sezon de supraveghere a infecțiilor respiratorii, valorile morbidității prezintă valori apropiate, ceea ce ne poate conduce la ideea că, evoluția cazurilor se situează într-un trend oarecum liniar, exceptând sezonul 2020 – 2021 când ne situam în plină pandemie și, măsurile de prevenție nonfarmaceutice și imunizarea populației antiCOVID-19 au condus la limitarea infecțiilor respiratorii cu virusuri gripale și/sau rinovirusuri.

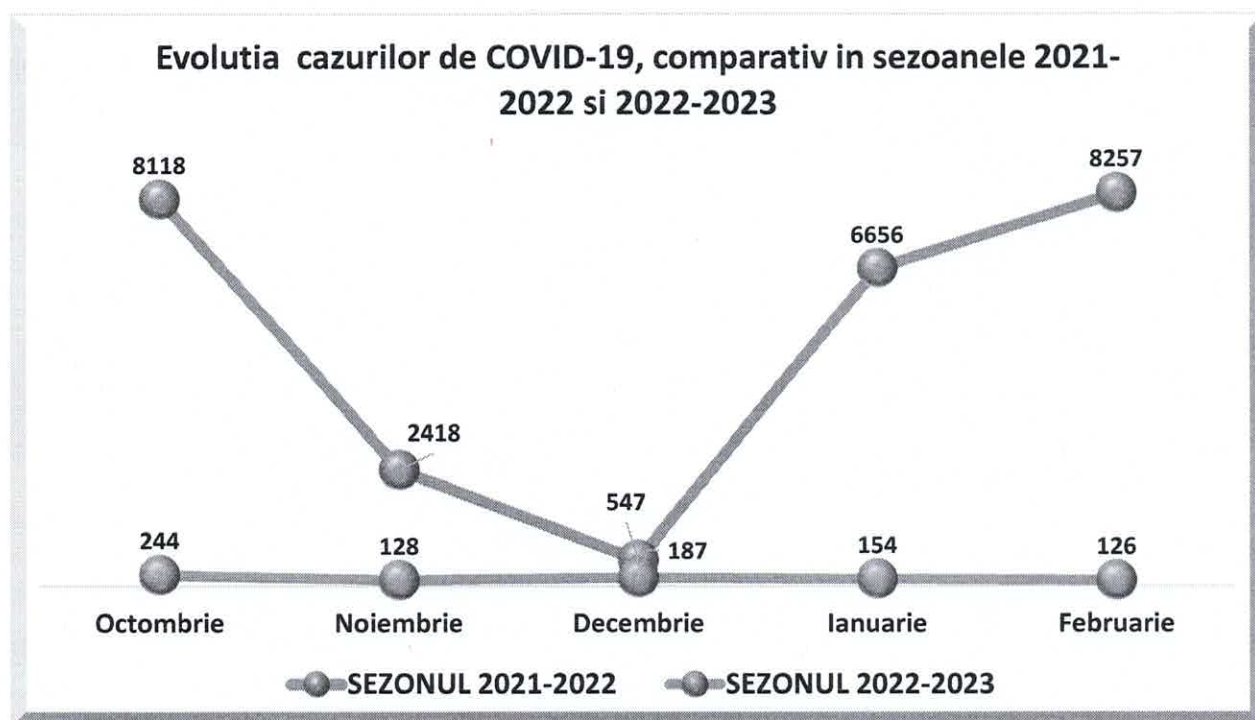
Evolutia numarului total de cazuri: IACRS, pneumonii si gripa, comparativ pe sezoane de supraveghere



Sezon studiat	TOTAL cazuri
2018-2019	55843
2019-2020	54118
2022 – 2023	46252
2021 – 2022	27099

Pe de altă parte, e necesar a evalua riscul infecției cu SARS Cov-2 cu variantele Delta și Omicron aflate în circulație, în prezentul sezon față de cel trecut.

În ceea ce privește sezonul trecut, incidența bolii COVID-19 prin infecția cu variantele de îngrijorare Delta și Omicron a fost crescută față de actualul sezon. Chiar și în cazul severității mai scăzute a bolii cu varianta Omicron s-a înregistrat o creștere abruptă, exponențială a numărului de cazuri datorată contagiozității mai ridicate a acesteia, ceea ce a determinat un număr mai mare de cazuri cu formă severă. Prin urmare, impactul răspândirii variantei Omicron a fost evaluat în sezonul trecut ca fiind foarte mare.



Impactul infecției cu varianta Omicron asupra populației generale este evaluat ca fiind scăzut la acest moment, datorită incidenței generale scăzute a bolii severe cauzate de sub-variantele Omicron și imunității anterioare. Prin urmare, nivelul general de risc asociat cu răspândirea sub-variantei Omicron este evaluat, cu un grad ridicat de incertitudine, ca fiind scăzut pentru populația generală și moderat spre ridicat pentru persoanele vulnerabile.

Analizând situația cazurilor de boală COVID-19, cel mai înalt vârf a fost înregistrat în luna octombrie 2021 când, s-a impus folosirea certificatului verde pentru a se putea avea acces în anumite

locații și astfel, cei care nu s-au vaccinat până la acea data sau nu au trecut prin boală, au fost încurajați să se testeze cu test rapid antigenic sau RT-PCR. Pe de altă parte, acest vârf s-a datorat și relaxării din perioada caldă când, măsurile generale de protecție nu au mai fost respectate, ceea ce a făcut ca numărul de cazuri confirmate să crească exponențial.

În opoziție, numărul mic de cazuri confirmate de boală COVID-19 înregistrat în luna decembrie a primului interval analizat, s-a datorat subraportării din acea lună datorat faptului că populația nu s-a mai testat, obiectivul principal fiind vacanța de iarnă când, nu a mai fost luat în considerare recomandarea evitării întâlnirilor persoanelor din familii diferite și generații diferite din timpul sărbătorilor de iarnă, precum și recomandarea luării de precauții suplimentare în timpul călătoriilor. fapt care, ulterior, a condus la creșterea incidenței bolii în lunile ianuarie - februarie 2022.

Controlul bolii poate fi realizat prin următoarele măsuri:

- imunoprofilaxie cu vaccinuri gripale (redefinite în fiecare an pentru a reflecta modificările de antigenitate ale tulpinilor circulante de virus);

- chimioprofilaxie sau terapie cu medicamente antivirale (Oseltamivir, Zanamivir, Peramivir).

Cea mai simplă măsură de prevenire este vaccinarea antigripală.

Această vaccinare protejează persoana vaccinată numai față de virusurile gripale circulante în sezonul respectiv, cuprinse în vaccin și nu față de toate tipurile de virusuri care dau simptomatologie asemănătoare gripei dar au evoluție mai ușoară.

Vaccinarea trebuie să fie efectuată în stare bună de sănătate, singura contraindicație la vaccinare fiind alergiile la proteine de ou.

Perioada în care este bine să fie administrat vaccinul este în presezon, adică lunile septembrie – noiembrie ale fiecărui an. Vaccinul utilizat este diferit de la un sezon la altul, iar compoziția acestuia este stabilită de Organizația Mondială a Sănătății care transmite tuturor producătorilor formula vaccinală.

Demararea campaniei de vaccinare antigripală în sezonul actual a debutat în luna septembrie 2022.

Vaccinul antigripal – primit și administrat:

- sezonul octombrie 2021 – februarie 2022 = 64 455 doze și s-au administrat 42 148 doze;
- sezonul octombrie 2022 – februarie 2023 = 48 938 doze și s-au administrat 44 492 doze.

Direcția de Sănătate Publică Galați urmărește cu mare atenție îmbunătățirea acoperirii vaccinale antigripale, în conformitate cu recomandările naționale, vizând în special persoanele vulnerabile eligibile pentru a asigura cea mai puternică protecție.

Astfel, măsurile de prevenire a infecțiilor respiratorii din sezonul rece se referă la populația generală și, mai ales la grupurile populaționale cu risc crescut – vârstnicii, copiii, femeile gravide, bolnavii cronici.

Direcția de Sănătate Publică Galați recomandă să se întreprindă următoarele măsurile de prevenire privind virozele respiratorii.

- **Vaccinarea, urmată de măsuri de igienă standard;**
- Evitarea contactului bolnavilor cu persoanele din grupele de risc cum ar fi: copiii, femeile gravide, persoanele imuno-compromise, bolnavii cu afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni cronice ale aparatului respirator, diabet zaharat etc.
- **Autoizolarea la domiciliu** la apariția primelor simptome de boală compatibile cu gripa și **adresarea către medicul de familie dacă evoluția este nefavorabilă. Izolarea voluntară la domiciliu** a persoanelor care prezintă simptomatologie asemănătoare gripei este necesară pentru a preveni răspândirea virusului.
- **Respectarea etichetei tusei și strănutului** (utilizarea de batiste de unică utilizare sau tuse/strănut la nivelul părții interne a articulației cotului).
- **Igiena adecvată a mâinilor – spălarea cu apă și săpun**, în vederea reducerii răspândirii virusului; de asemenea, e necesară o igienă personală corespunzătoare.
- **Purtarea unei măști de protecție, care să acopere nasul și gura și, care se va schimba la un interval de 2-3 ore.**
- **Evitarea aglomerațiilor** și limitarea organizării de evenimente.

Regulile generale de prevenire a infecțiilor respiratorii:

- ✓ Folosirea judicioasă a tuturor factorilor de călire a organismului (aer, soare, mișcare);
- ✓ Alimentația bogată în vitamine și minerale (fructe și legume proaspete);
- ✓ Hidratare corectă, suficientă cu sucuri naturale, ceaiuri calde cu lămâie și miere, evitându-se în același timp alcoolul, cofeina și fumatul ce pot duce la agravarea simptomelor;
- ✓ Aerisirea frecventă a încăperilor;
- ✓ Adoptarea unei ținute vestimentare de protecție împotriva frigului;
- ✓ Evitarea automedicației;
- ✓ Păstrarea legăturii cu persoanele vârstnice care nu mai au familie.

Rugăm populația să se adreseze mai întâi medicilor de familie sau personalului medical din centrele de permanență, care pot stabili o eventuală indicație pentru spitalizare, evitând astfel supraaglomerarea unităților de primiri urgențe și a camerelor de gardă ale spitalelor.

DIRECTOR EXECUTIV,

Ec. Monica Dănăilă