



MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI TINERETULUI

Unitatea de Management al Proiectelor pentru Învățământul Preuniversitar

C.R.E.D. BRAD

SERVICIUL EDUCAȚIE PARENTALĂ



RĂCEALA ȘI GRIPA

Echipa CRED BRAD:

Aurelia Ana

Smaranda Maria Cioflica

Ramona Leach

Invitate:

Asistente medicale:

Daniela Avădani

Liliana Filip

RĂCEALA ȘI GRIPA

RĂCEALA este o afecțiune acută a căilor respiratorii superioare, de cele mai multe ori de etiologie virală.

Infecțiile căilor respiratorii sunt cele mai frecvente boli. În medie, adulții răcesc de două până la cinci ori pe an, iar copiii de vârstă preșcolară de patru până la opt ori, chiar. Răcelile apar adesea pe fondul frigului și se manifestă cu tuse, guturai și răgușeală.



GRIPA este o boală infecțioasă acută a căilor respiratorii, foarte contagioasă, cauzată de virusul gripal A sau B, care apare în izbucniri epidemice de severitate variată, aproape în fiecare iarnă. Perioada în care apare cu o frecvență crescută infecția gripală este noiembrie-martie. Infecția gripală poate afecta orice persoană, însă riscul de a dezvolta forme clinice mai severe și de apariție a complicațiilor este mai mare la copii, bătrâni și persoane cu imunodeficiențe sau boli cronice.



Datorită faptului că gripa „reală” pune în pericol viața omului, este important ca **diagnosticul diferențial între răceală și gripă** să se facă în faza incipientă, când tratamentul are eficiența optimă.

Raceala sau gripa?

Răceala este o infecție virală ușoară, ale cărei simptome apar progresiv și care dispare de obicei de la sine în câteva zile, în urma răspunsului imunitar al organismului. Secrețiile nazale sunt lichide în primele câteva zile, apoi încep să devină mai vâscoase. Virusul care a provocat răceala poate fi transmis în primele trei zile de la primele simptome.



Gripa atacă organismul mai rapid ca răceala. Simptomele se pot ameliora după două până la cinci zile, însă senzația de epuizare fizică poate dura și mai mult de o săptămână. Durerile musculare și congestia căilor respiratorii sunt de obicei simptome care apar doar în cazurile de gripă. Netratată, gripa poate provoca diverse complicații, de la bronșită la pneumonie.





DIFERENȚELE PRINCIPALE DINTRE RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ

Pentru a depista corect infecția respiratorie a copilului tău, analizează-i cu atenție simptomele.

În funcție de modul în care au apărut simptomele, în cazul gripei, acestea se manifestă rapid în timp ce răceala se **instalează progresiv**.

Febra mare (peste 38 de grade) este un simptom asociat mai ales gripei, în timp ce răceala provoacă doar febre ușoare.

În cazul în care micuțul tău este **foarte epuizat**, ai probabil de-a face cu **gripa**, acest simptom fiind mai slab în cazul răcelii.

Durerea de cap este un alt indiciu important că ai de-a face cu o **gripă**, la fel ca și **apetitul scăzut**.

Durerile musculare și frisoanele sunt mult mai des prezente în cazul gripei decât al unei răceli.

SEMNE ȘI SIMPTOME

Simptomele răcelii apar de obicei între 1 – 3 zile după expunerea la un virus.

Semnele și simptomele pot include:

- secreții nazale, în special apoase (rinoree);
- congestie nazală;
- dureri în gât;
- tuse;
- strănut;
- dureri ușoare de cap;
- febră (creșterea temperaturii cu un grad peste temperatura normală);
- o ușoară stare de oboseală;
- lăcrimare excesivă.

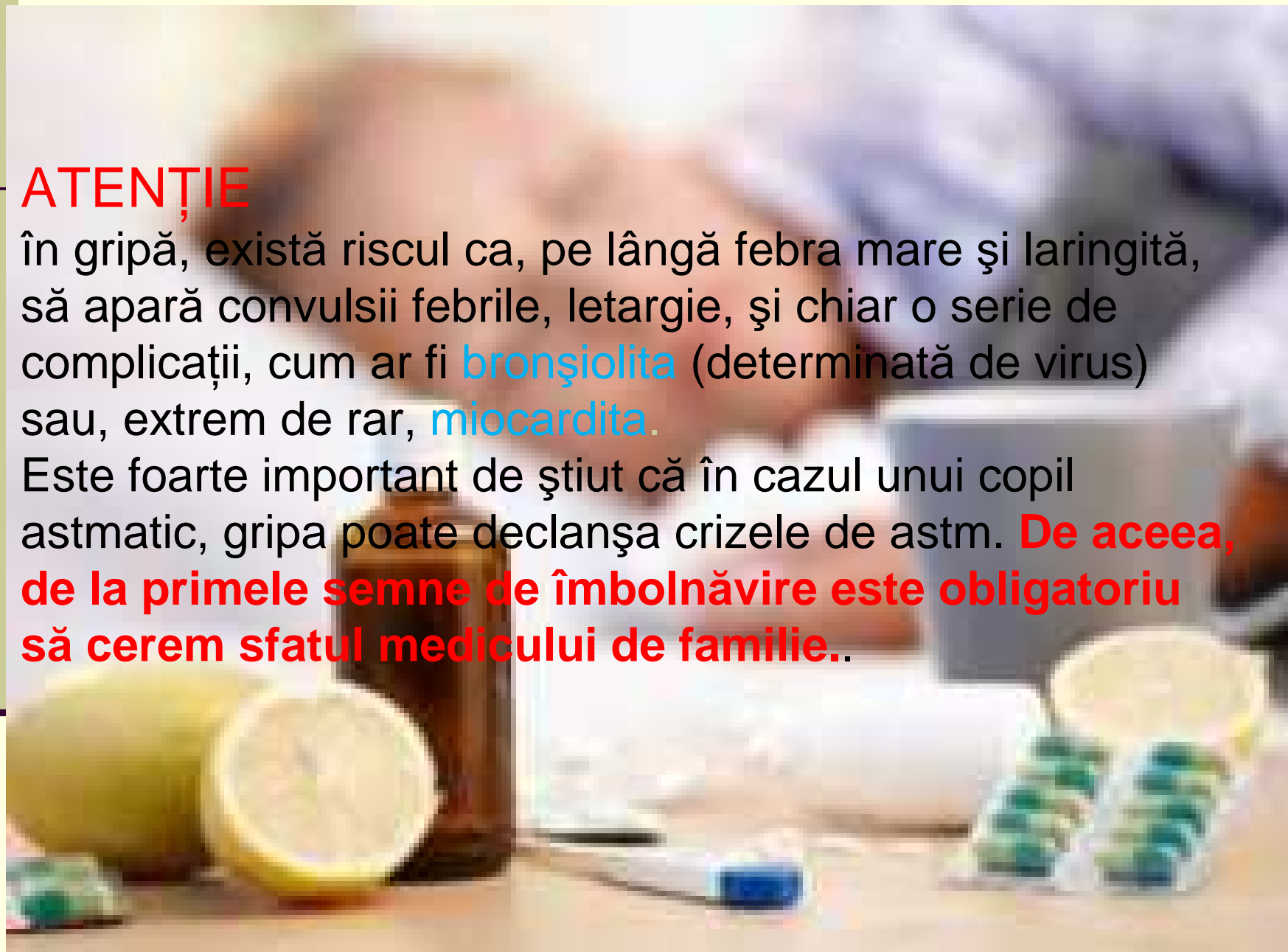
Simptomele gripei, întreg corpul este afectat: Simptomele se agravează de obicei în timpul nopții.

- Febră mare, 39 – 40 grade C (3-5 zile);
- Frisoane;
- Fotofobie;
- Cefalee (frontală, supraorbitară);
- Durere la nivelul globilor oculari;
- Mialgii (senzație de zdrobire musculară);
- Rinită (congestie nazală);
- Tuse spastică;
- Disfonie (răgușeală), disfagie (înghițire cu dificultate);
- Hiperemie conjunctivală (ochi roșii, lăcrimare);
- Astenie accentuată.

– **ATENȚIE**

În gripă, există riscul ca, pe lângă febra mare și laringită, să apară convulsii febrile, letargie, și chiar o serie de complicații, cum ar fi **bronșiolita** (determinată de virus) sau, extrem de rar, **miocardita**.

Este foarte important de știut că în cazul unui copil astmatic, gripa poate declanșa crizele de astm. **De aceea, de la primele semne de îmbolnăvire este obligatoriu să cerem sfatul medicului de familie..**



CUM PUTEM PREVENI INSTALAREA GRIPEI LA ADULT ȘI LA COPIL?

Gripa este o boală extrem de contagioasă care poate îmbolnăvi pe oricine și care poate atinge proporții epidemice. În regiunile temperate, epidemiile de gripă apar în fiecare an în lunile de toamnă și de iarnă. Virusurile gripale sunt foarte infecțioase și se transmit ușor de la o persoană la alta prin picăturile proiectate în aer, prin tuse și strănut. Virusul se poate răspândi și prin strângerea mâinilor sau prin atingerea suprafețelor contaminate cu virusul respectiv.

Perioada medie de incubare este de 2 zile (între 1 și 4 zile). Persoanele adulte infectate sunt contagioase din ziua anterioară apariției simptomelor și timp de 5 zile de la declanșarea bolii, iar persoanele cu o imunitate foarte slabă pot răspândi virusul timp de săptămâni sau luni de zile.

Copiii pot fi contagioși timp de peste 10 zile de la declanșarea simptomelor. Deseori, copiii din grădinițe și școli primare răspândesc virusul în familie și în comunitate fiind transmitători eficienți ai virusurilor gripale. De regulă, copiii cu vârsta cuprinsă între 5 și 9 ani manifestă cele mai ridicate rate de infecție și îmbolnăvire.



Metode clasice de prevenție

- să nu stăm în umezeală și frig;
 - ~~alimentație corespunzătoare;~~
 - îmbrăcăminte adecvată;
 - evitarea expunerii copiilor în medii supraaglomerate (magazine, spectacole etc.);
-
- copiii trebuie feriți pe cât posibil de aglomerație și contactul cu persoanele bolnave;
 - se recomandă ca persoanele infectate să își acopere gura și nasul cu un servetel atunci când tușesc sau strănută;
 - să se spele des pe mâini;
 - vaccinarea antigripală anuală este recomandată întotdeauna toamna, în lunile septembrie și octombrie.

CUM SE TRANSMITE GRIPA ?

1. Pe cale aeriană:

- Transmitere directă a secrețiilor respiratorii prin strănut direct în nasul, ochii sau gura unei alte persoane;
- Pe cale respiratorie prin inhalarea aerosolilor care se formează de la persoanele bolnave, care tușesc sau strănută într-o anumită arie.



2. Prin contact direct:

- Mână-ochi, mână-nas, mână-gură sau de pe suprafețele contaminate cu secreții;
- Picăturile de secreții respiratorii sunt destul de mici ($0.5 - 5\mu\text{m}$ în diametru) pentru a fi inhalate;
- Inhalarea unei singure picături poate fi suficientă pentru a determina îmbolnăvirea;
- Un singur strănut eliberează până la 40.000 de picături de aerosoli.

Dieta recomandată în răceală și gripă

Ce alimente ne ajută să luptăm împotriva gripei și a răcelii?

- Proteinele sunt esențiale pentru a menține corpul sănătos și pentru a-i crește imunitatea. *Carnea slabă, carnea de pasăre, peștele, legumele, ouăle, produsele lactate, alunele și semințele* sunt o bună sursă de proteine.

Mâncând alimente bogate în proteine avem și avantajul altor nutrienți benefici cum ar fi vitaminele B6 (carnea de curcan, fasolea boabe, cartofi, spanac, cereale) și B12 (lapte, pește), ambele contribuind la sănătatea sistemului nostru imunitar.

- Mineralele ca seleniul și zincul contribuie de asemenea la întărirea sistemului nostru imunitar. Aceste minerale se găsesc în alimentele bogate în proteine: fasolea boabe, alunele, nucile, carnea de vacă și cea de pasăre.

- **O supă concentrată de pui este bogată în nutrienți și deci alimentul ideal care ne ajută să luptăm împotriva gripei și a răcelii. S-a demonstrat că aceasta are un ușor efect anti-inflamator, care reduce simptomele infecțiilor tractului respirator superior.**

- **Un pahar cu suc de citrice (puteți adăuga și mere și/sau morcovi) băut în fiecare dimineață pe stomacul gol, previne și reduce gravitatea și durata bolii.**

- **Sucul de portocale, în special cel cu pulpă, este bogat în vitamina C și acid folic ceea ce ajută la îmbunătățirea capacității organismului de a lupta împotriva infecțiilor și accelerează refacerea după boală.**

În cazul în care copilului îi este greață, are senzație de vomă și deranjat la stomac, cel mai bine ar fi să nu îl obligați, un timp, să mănânce. În schimb, trebuie să bea multe lichide (supă, suc natural ceai, limonadă, apă) pentru a se menține organismul hidratat.



Un ceai cald din plante (teiul face minuni) cu lămâie și îndulcit cu miere vă va proteja gâtul și îi va ameliora durerea.



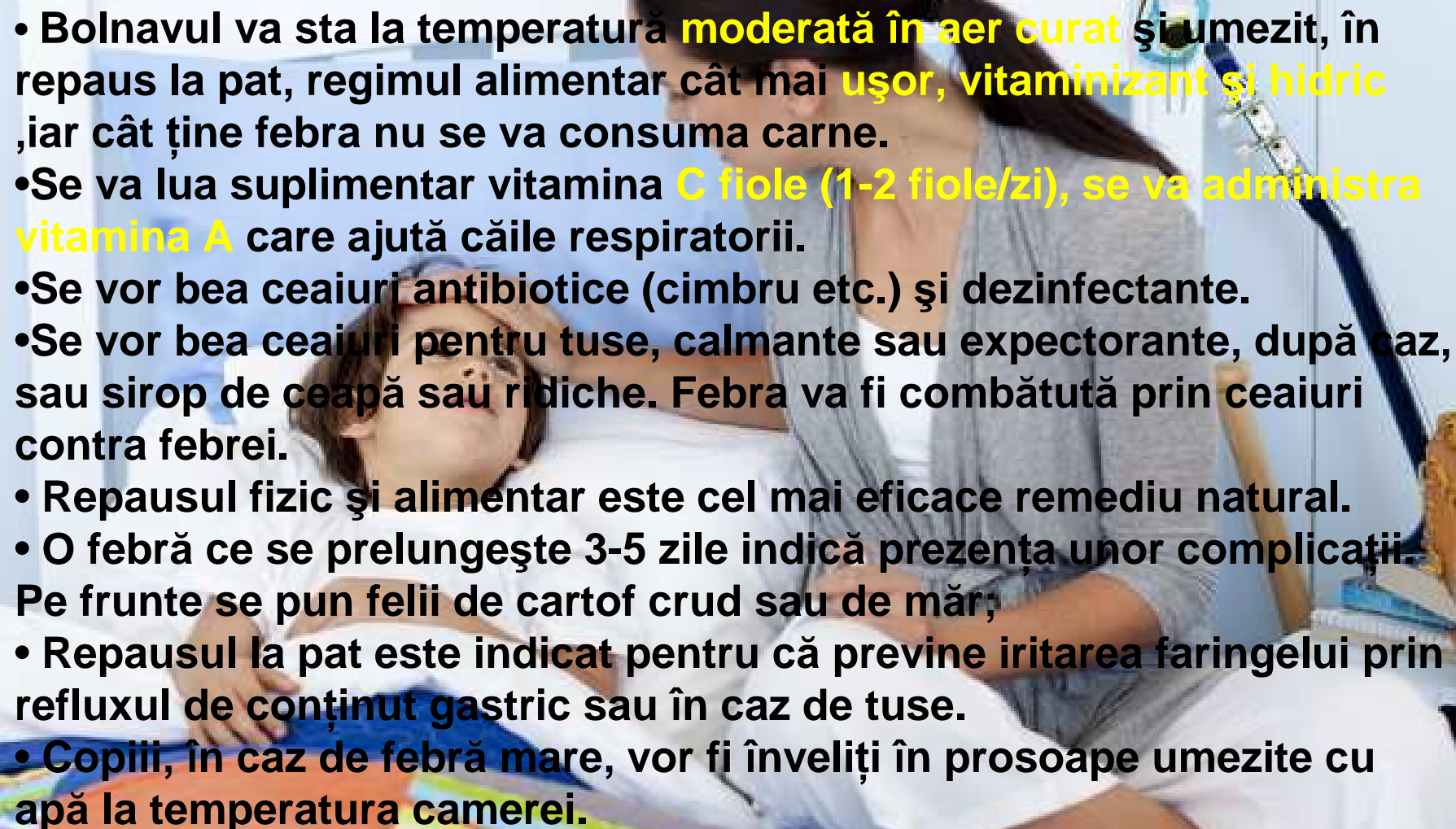
De îndată ce stomăcelul copilului dă semne că este mai bine, încercați o dietă simplă (banane, orez și pâine prăjită) care este ușor de digerat și nu va irita sistemul gastrointestinal, după care, reveniți ușor la un regim alimentar normal.

În plus, pentru a pune copilul repede și sigur pe picioare, băgați-l devreme în pat și asigurați-vă că doarme între 7 și 9 ore zilnic.

Un sistem imunitar bine hrănit și odihnit este apt să lupte cu infecțiile.

Odată recuperat după gripă sau răceală, asigurați-vă că dieta copilului conține alimente diversificate, fructe și legume colorate și bogate în vitamine.



- 
- A photograph of a woman with dark hair, wearing a grey cardigan, leaning over a child lying in a hospital bed. The child is wearing a white hospital gown and has a blue oxygen mask over their nose and mouth. The woman is holding the child's hand. In the background, there is a white headboard and a blue oxygen concentrator on a stand.
- Bolnavul va sta la temperatură **moderată în aer curat și umezit**, în repaus la pat, regimul alimentar cât mai **ușor, vitaminizant și hidric**, iar cât ține febra nu se va consuma carne.
 - Se va lua suplimentar vitamina **C fiole (1-2 fiole/zi)**, se va administra **vitamina A** care ajută căile respiratorii.
 - Se vor bea ceaiuri antibiotice (cimbru etc.) și dezinfectante.
 - Se vor bea ceaiuri pentru tuse, calmante sau expectorante, după caz, sau sirop de ceapă sau ridiche. Febra va fi combătută prin ceaiuri contra febrei.
 - Repausul fizic și alimentar este cel mai eficace remediu natural.
 - O febră ce se prelungește 3-5 zile indică prezența unor complicații. Pe frunte se pun felii de cartof crud sau de măr;
 - Repausul la pat este indicat pentru că previne iritarea faringelui prin refluxul de conținut gastric sau în caz de tuse.
 - Copiii, în caz de febră mare, vor fi înveliți în prosoape umezite cu apă la temperatura camerei.

- Se evită suflarea nasului cu insistență pentru că astfel se împiedică eliminarea secreției din sinusuri și se împinge conținutul din nas în sinusurile paranazale, unele situate în apropierea creierului;
- ~~Se aerisește des camera, temperatura mediului să fie moderată ;~~
- Se fac băi calde la picioare;
- Fumătorii trebuie să renunțe la fumat în acest timp. (NU FUMĂM ÎN PREAJMA COPILULUI);
- Dacă febra cu 39-40°C se prelungește peste 4-5 zile, dacă apar vărsături repetate, dureri mari de cap și ochi, nu se suportă lumina, apar toropeala și durerile în mușchi de-a lungul coloanei, poate fi vorba despre o **meningo—encefalită**;
- După vindecare se reia alimentația cu mâncare ușor digerabilă: supe și creme de zarzavat, piureuri de legume, puțină varză murată, prune uscate, grâu încolțit, apoi lactate, tărate, supe de carne, pește;
- Se fac exerciții fizice;
- Tinctură de propolis (câte o linguriță dimineața și seara) la toate tipurile de răceală;



- Ceai pe bază de soc (contra febrei), coajă de salcie (decoct din 2 linguri/cană), tinctură (se bea 1/4 cană înaintea meselor principale), brustur (decoct din 2 linguri de rădăcini la 500 ml apă timp de 2 min). Se ~~bea cald, înainte de mesele principale, scai-vânăt~~ (decoct din 2 linguri/cană - combate tusea), unguraș, cimbru (omoadă microbii) și alte plante dezinfectante: cimbrisor, mușețel, coada-șoricelului, coada-calului, măceșe, cătină, tei, urzică, trei-frați-pătați, pătlagină, busuioc, mentă, trandafiri, barba-popii etc.
- Alimente bogate în vitamina C: pătrunjel, grape fruit, vitamina C (o fiolă); Vitamina A; polivitamine, polen, miere.
- Contra virușilor se iau: infuzie de scorțișoară și cuișoare -2 lingurițe/cană - 2 cani/zi. Sucuri de legume cu mere.
- Pe piept se pune compresă caldă cu brânză de vaci sau terci de mămligă.



- Se vor pune comprese calde pe piept (nu uscate care usucă mucozitățile) sau cataplasme cu muștar. În caz de febră mare, frecțiile cu oțet aromat, prișnițele pe burtă cu oțet, sau șosetele umezite cu oțet vor face minuni.
- Masajul general, în special la membre (mâini, tălpi) este indicat, cu sau fără oțet. Bitterul suedez va ajuta și el.
- Preventiv, în perioada de epidemii, se va întări sistemul imunitar: zilnic se vor consuma dimineața cătină, fructe și legume bogate în vitamine.
- Se beau sucuri de legume : - morcov + sfeclă + spanac (curăță sângele). Același efect are dacă în loc de spanac se folosește castravete.
- Hrean ras (1-2 lingurițe) + lămâie (dizolvă mucozitățile).
- Morcov + țelină + spanac (curăță, elimină mucozitățile dizolvate de hrean).
- Morcov + țelină + ridichi (vindecă mucoasele și elimină mucusul dizolvat de hrean).
- Morcov + lăptucă + spanac (sărurile de Mg din lăptucă refac țesutul bronhiilor).
- Băi cu făină de muștar negru, băi fierbinți la picioare.

