



# Evită gripa. **Fii** **PUTERNIC**

Informează-te despre prevenție, imunizare și riscurile asociate gripei.

- Broșură pentru pacienți -

**Autor: Dr. Daciana Toma**

Medic Primar Medicină de Familie,  
Instructor-formator Medicină de Familie



Parteneri

# Ce este gripa?

Gripa reprezintă o boală infecțioasă care se caracterizează printr-un grad ridicat de contagiozitate, cu morbiditate și mortalitate de luat în considerare. Cei mai predispuși la dezvoltarea formelor severe de boală, cu risc înalt de spitalizare și deces sunt copiii cu vârsta cuprinsă între 6-35 de luni, persoanele peste 65 de ani și persoanele aflate în evidență cu afecțiuni medicale cronice.

Gripa poate afecta un procent mare din rândul populației (epidemie), iar în anumite cazuri se poate extinde la nivel global (pandemie).

## Cum se transmite gripa?

Modurile în care gripa se poate răspândi de la un individ la altul:

- în principal, pe calea aerului, prin inhalarea de particule din secrețiile eliminate în momentul în care o persoană infectată tușește, strănută sau vorbește;
- mai puțin frecvent, în mod indirect, prin atingerea suprafețelor pe care se găsesc picături sau secreții din nas sau gât;

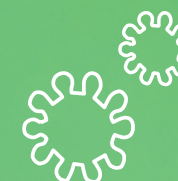
Odată ce gripa pătrunde în organism, pot trece în jur de 1-3 zile până la apariția simptomelor, care constau în febră, mialgie (durere musculară), cefalee (durere de cap), stare generală de rău, oboseală, tuse neproductivă, disfagie (dificultăți la înghițire) și rinoree (scurgere de fluide din nas). De multe ori, în rândul copiilor, gripa este asociată cu manifestări digestive (grețură, vărsături), otită medie.

Gripa este o boală respiratorie foarte contagioasă, cu o perioadă medie de incubație a virusului de 2 zile (între 1 și 4 zile)<sup>1</sup>.

Gripa debutează brusc cu simptome cum sunt<sup>1-3</sup>:

- Febră foarte mare - 38-40°C, care durează 3-5 zile
- Dureri de cap
- Sensibilitate la lumină
- Dureri la nivelul ochilor
- Dureri musculare și uneori dureri articulare difuze
- Tuse
- Frisoane

Virusurile gripale evoluează constant, prin urmare compoziția vaccinului gripal se actualizează anual pentru a fi în concordanță cu tulpinile gripale circulante.<sup>2</sup>



"Orice informație medicală sau recomandare de sănătate conținută în prezentul material și/sau în alte materialele informative ale campaniei „Evită gripa. Fii puternic” este pusă la dispoziție doar în scop informativ, nu reprezintă consultație medicală și/sau nu este menită să reprezinte îngrijire profesională calificată. Informațiile și/sau recomandările/sfaturile prezentate în prezentul material și/sau alte materiale informative ale campaniei „Evită gripa. Fii puternic” nu pot înlocui și nu înlocuiesc consultul medical de specialitate, diagnosticul și tratamentul oferite în mod direct de către medic. Pentru orice problemă de sănătate și/sau orice recomandare în ceea ce privește starea dumneavoastră de sănătate, vă recomandăm să consultați un profesionist în domeniul sănătății. În limita legii, nu vom fi responsabili față de dumneavoastră pentru niciun cost, cheltuieli, pierdere, deteriorare, vătămare directă sau indirectă care rezultă din bazarea pe orice conținut sau informație/recomandare/sfat din prezentul material și/sau alte materialele informative ale campaniei „Evită gripa. Fii puternic.”



# Care sunt simptomele și complicațiile gripei?

Boala se poate manifesta diferit, în funcție de caracteristicile unei persoane - vârstă, imunitate, statut de fumător/nefumător, alte boli existente, sarcină. În majoritatea cazurilor fără complicații, simptomele dispar în aproximativ o săptămână, cu posibilitatea ca starea generală alterată și tusea să persiste mai mult.

## Care sunt diferențele între gripă și răceală?

Gripa și răceala sunt cauzate de virusuri diferite. În cazul răcelii, aceasta poate fi provocată de aproximativ 200 de virusuri, în timp ce gripa este cauzată doar de trei (tip A, B sau C). Ambele afecțiuni se transmit prin aer, prin tuse, strănut și vorbit, prin atingerea suprafețelor contaminate. Gripa se manifestă mult mai sever decât răceala, fiind mult mai periculoasă și necesită ca pacientul bolnav să fie monitorizat mult mai atent.

Din punct de vedere al debutului bolii, putem să facem ușor diferența între răceală și gripă. O durere de gât combinată cu secreții nazale abundente indică o răceală, pe când

o stare generală de rău împreună cu dureri de mușchi și frisoane ne duc cu gândul la gripă.



De asemenea, simptomele unei răceli sunt mai ușoare și se pot manifesta în general 7-10 zile, dar unele simptome pot dura și mai mult, pe când gripa are simptome mult mai intense, care trec în aproximativ o săptămână, dacă nu apar complicații.

Mai mult, cele mai dese cazuri de gripă se întâlnesc în special în sezonul gripal (octombrie-martie), pe când răceala poate să apară oricând pe parcursul anului.

### Gripă

|                                         |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| Debut brusc, cu febră mare (peste 38°C) | Debut treptat             |
| Dureri musculare și de articulații      | Secreții nazale abundente |
| Dureri de cap                           | Nas înfundat              |
| Frisoane                                | Durere de gât             |
| Oboseală, stare generală de rău         | Tuse                      |
| Tuse seacă                              | Răgușeală                 |

### Răceală

## Care sunt complicațiile gripei și cine le poate dezvolta?

Cele mai multe persoane care fac gripă se confruntă cu simptome moderate. Există totuși anumite categorii de oameni care sunt mai vulnerabili și care au un risc mai ridicat de a dezvolta complicații grave, uneori fatale.

### Gripa poate cauza morbidități și mortalitate<sup>4</sup> diferitelor categorii de persoane:

- Vârstnici;
- Pacienți cu afecțiuni cardiovasculare;
- Pacienți cu diabet;
- Gravide și copii;
- Pacienți cu astm;
- Adulți;

### Cei care trebuie monitorizați cu atenție în caz de îmbolnăvire cu gripă sunt:

- Copiii cu vârsta între 6 luni - 5 ani;
- Gravidele și lăuzele;
- Persoanele cu vârsta peste 65 ani;
- Persoanele cu boli cronice (pulmonare, cardiovasculare, metabolice, renale, hepatice, neurologice, hematologice, diabet zaharat, obezitate, astm);
- Personalul medical din spitale, unități sanitare ambulatorii, personalul care lucrează în farmacii sau în unități de îngrijire copii sau bătrânii;

### COMPLICAȚIILE GRIPEI:

- Otita medie;
- Sinuzita;
- Bronșita;
- Pneumonie bacteriană sau virală;
- Exacerbarea bolilor cronice preexistente;
- Alte complicații (rare) – neurologice (meningită, convulsii, mielite, miozite) sau digestive (diaree, vărsături, deshidratare);



# Gripa poate face ravagii în principalele sisteme și organe<sup>5-8</sup>

**Un virus imprevizibil, care poate duce la complicații severe, cu impact devastator asupra organismului.**



## Gripa și copiii mici

- Copiii mai mici de 5 ani prezintă risc crescut de a dezvolta complicații, afecțiunile cele mai severe survenind la copiii sub 2 ani.<sup>3</sup>
- Cea mai frecvent întâlnită complicație la copii este pneumonia. Mai pot apărea bronho-pneumonii, insuficiență respiratorie acută (prin pneumonie sau bronho-pneumonie), criză de astm (sau acutizarea acesteia), sinuzită.<sup>3</sup>
- Vaccinarea antigripală nu este recomandată la nou-născuți și sugari cu vârsta sub 6 luni, de aceea prin vaccinarea gravidei este protejat pasiv și nou-născutul.<sup>9</sup>



## Gripa și gravidele

Schimbările cardiace, respiratorii și imunitare sunt principalele motive pentru care gravidele au risc crescut în cazul contractării gripei.<sup>10,11</sup>

Gripa poate determina complicații serioase atât în cazul gravidei, cât în cel al copilului, chiar dacă starea generală de sănătate este bună:

- Risc de 5 ori mai mare de spitalizare cu infecții respiratorii severe în timpul sezonului gripal;<sup>12</sup>
- Risc de peste 2 ori mai mare de afectare a fătului la gravidele cu afecțiuni respiratorii în comparație cu cele sănătoase;<sup>13</sup>
- Risc de 4 ori mai mare de naștere prematură;<sup>13</sup>



## Gripa și vârstnicii

Este cunoscut faptul că sistemul imunitar slăbește pe măsură ce îmbătrânim, prin scăderea capacității organismului de a lupta împotriva infecțiilor, chiar dacă suntem într-o formă bună.<sup>14</sup>

De aceea, persoanele cu vârsta de peste 65 de ani sunt mai expuse riscului de a dezvolta complicații precum: pneumonie, complicații cardiace grave, agravarea bolilor cronice de bază (boli cardiace, pulmonare și metabolice, cum este diabetul).<sup>15,16</sup>

- 2 din 3 spitalizări din cauza gripei sunt la persoane de peste 65 de ani.<sup>17</sup>
- Doar 1 din 3 adulți cu vârsta peste 70 de ani, spitalizat cu o infecție acută cum este gripa, se recuperează integral după 1 an.<sup>18</sup>



## Gripa și afecțiunile cardiace

Persoanele cu boli cardiace sunt mult mai predispuse la o formă severă de gripă, care poate duce la complicații cum sunt:<sup>19,20</sup>

- Pneumonie;
- Complicații cardiace grave;
- Un risc mai mare de spitalizare din cauza complicațiilor cardiovasculare;







## Chiar și adulții fără istoric de infarct miocardic sau accident vascular cerebral au fost:

- Cu risc de 10 ori mai mare de spitalizare din cauza unui infarct miocardic acut la câteva zile după contractarea gripei<sup>21</sup>;
- De 8 ori mai predispuși la un accident vascular cerebral, la câteva zile după contractarea gripei<sup>21</sup>.



## Gripa și adultul sănătos

Gripa poate declanșa complicații cardiovasculare și la adulții fără istoric de infarct miocardic sau accident vascular cerebral;<sup>21</sup>

- Gripa crește de 100 de ori riscul de pneumonie;<sup>28</sup>
- Procentul pacienților spitalizați cu gripă este ridicat și în cazul adulților sănătoși. În România, în sezonul gripal 2018- 2019, 1 din 3 adulți care au contractat gripă a avut nevoie de spitalizare;<sup>29</sup>
- Riscul de a suferi un infarct miocardic<sup>21</sup> este de până la 10 ori mai mare - RI 9,80 (interval de încredere 95% 2,37-40,5) p=0,002;
- Riscul de a suferi un accident vascular cerebral<sup>21</sup> este de până la 8 ori mai mare RI 7,82 (interval de încredere 95% 1,07-56,9) p=0,042.



## Gripa și diabetul

Pacienții care suferă de diabet zaharat sunt mai predispuși la complicații grave ale gripei:

- Risc de 6 ori mai mare de spitalizare în timpul epidemiei de gripă;<sup>22</sup>
- Predispoziție de 7 ori mai mare la pneumonie, în cazul contractării gripei;<sup>23</sup>
- Risc de peste 8 ori mai mare de a dezvolta cardiopatie ischemică, în comparație cu persoanele care nu suferă de diabet.<sup>23</sup>



## Gripa și astmul

Indiferent dacă simptomele sunt bine controlate cu ajutorul medicamentelor sau nu, persoanele care suferă de astm sunt mult mai predispușe la complicații ale gripei.<sup>23</sup>

- De 2 ori mai predispușe la spitalizare din cauza gripei;<sup>25</sup>
- De 2 ori risc mai mare de a dezvolta pneumonie în cazul pacienților cu astm spitalizați.<sup>26,27</sup>



# Cum putem preveni gripa?

Vaccinarea antigripală este cea mai eficientă măsură de protecție împotriva gripei.<sup>3</sup> Vaccinarea antigripală este recomandată în fiecare an, deoarece vaccinul este actualizat anual pentru a fi în concordanță cu tulpinile de virus gripal circulante.<sup>1</sup>

Pentru majoritatea persoanelor care au nevoie de o singură doză de vaccin gripal, vaccinarea ar trebui făcută în mod ideal în perioada septembrie sau octombrie.

Cu toate acestea, vaccinarea ar trebui să continue pe tot parcursul sezonului, atâta timp cât virusurile gripale circulă.<sup>42</sup>



**Spălarea temeinică a mâinilor** cu apă caldă și săpun, după interacțiunea cu persoane ce au simptomele specifice unei infecții respiratorii, utilizarea mijloacelor de transport în comun sau întoarcerea din locuri aglomerate. Alternativ, se poate utiliza soluție dezinfectantă pentru mâini, care conține alcool.



**Dezinfectarea frecventă a obiectelor de uz curent:** telefon, tastatură, mouse, chei, clanțe și mânere, birou, etc;



**Evitarea, pe cât posibil, a aglomerațiilor** și a contactului cu persoane bolnave sau păstrarea unei distanțe de minimum 1 metru față de persoane bolnave, care tușesc sau strănută.



**Utilizarea unei batiste de unică folosință sau a pliuului cotului,** pentru a tuși sau strănuta, precum și aruncarea batistelor la gunoia după utilizare.

**Întreabă medicul sau farmacistul despre vaccinarea antigripală!**



**Respectarea unui regim de viață sănătos,** cu o alimentație variată, bazată pe fructe și legume, odihnă cel puțin 7-8 ore pe zi și mișcare cel puțin 30 minute zilnic.



**Aerisirea încăperilor** în care lucrați sau locuiți, precum și a sălilor de clasă.



**Purtarea de îmbrăcăminte corespunzătoare sezonului,** pentru evitarea hipotermiei.



**Purtarea de echipament adecvat de protecție, în mediile aglomerate sau cu potențial contaminat** (masca chirurgicală, mănuși și halate).

**În caz de simptome specifice gripei, consultarea medicului de familie pentru tratament, izolarea la domiciliu și aplicarea recomandărilor medicului sunt primordiale.**

# Cele mai frecvente întrebări despre gripă/ măsuri de prevenire/vaccinarea antigripală<sup>31</sup>



## Care sunt condițiile pe care trebuie să le îndeplinească o persoană pentru a putea fi vaccinată în farmacie?

Conform Ghidului de bună practică pentru organizarea unui program pilot de vaccinare a populației împotriva gripei sezoniere la nivelul farmaciilor comunitare, <<persoanele eligibile pentru vaccinarea antigripală în farmacie trebuie să îndeplinească cumulativ următoarele criterii:

- Să aibă cel puțin o vaccinare antigripală anterioară;
- Nu sunt alergice la ovalbumină sau nu au prezentat alergii la vaccinarea anterioară;
- Nu sunt alergice la niciunul din componentele vaccinului;
- Nu prezintă semnele unei boli febrile sau infecții acute;

Persoanele care, în urma consultației prealabile, nu îndeplinesc condițiile de vaccinare de către farmacist în farmacie, vor fi îndrumate către medicul de familie/curant pentru vaccinare>><sup>30</sup>

## Ar trebui să se vaccineze și persoanele fără probleme de sănătate?

DA. O imunitate bună este un plus, dar nu și o garanție a rezistenței la virus. Vaccinul este într-adevăr recomandat în principal persoanelor din categoriile cu risc ridicat, deoarece acestea se îmbolnăvesc mai repede și pot dezvolta mult mai ușor complicații. Totuși, un sistem imunitar puternic nu poate garanta protecția împotriva gripei și a complicațiilor acesteia. Odată ce un organism sănătos, cu o imunitate bună, a intrat în contact cu virusul gripal, acesta poate să dezvolte boala.

O atenție deosebită ar trebui să aibă persoanele sănătoase care ar putea să transmită virusurile altor persoane, precum personalul medical sau cei care intră în contact cu copii mai mici de 6 luni sau persoane vulnerabile. Aproape oricine poate fi vaccinat, dar nu trebuie să fiți vaccinat dacă ați avut vreodată o alergie severă la vaccinul gripal sau la oricare dintre ingredientele acestuia. Dacă ați avut o reacție alergică severă la proteinele din ou sau dacă suferiți de o afecțiune care vă slăbește sistemul imunitar, este posibil să nu puteți primi anumite tipuri de vaccin gripal – consultați-vă cu medicul dvs. de familie.<sup>32</sup>

## Nu mi-am făcut niciodată un vaccin antigripal. De ce ar trebui să mă vaccinez?

În fiecare an, se infectează un număr semnificativ de persoane cu virusul gripal, ajungându-se din păcate la 650 000 de decese pe sezon la nivel global. Spre exemplu, în România în sezonul 2018/2019 au fost confirmate 2108 cazuri de gripă și 199 decese. 10-20% din populație se infectează în fiecare an, cea mai mare rată fiind întâlnită la copiii de 5-9 ani. Copiii mici (<2 ani), vâstnicii (>65 ani), cei cu afecțiuni medicale cronice, gravidele, prezintă un risc de a dezvolta forme severe de gripă.

Infecția gripală poate duce la complicații secundare, virale sau bacteriene, de tipul pneumoniilor, otitelor sau la agravarea afecțiunilor cronice preexistente.

S-a demonstrat că vaccinarea antigripală reduce numărul de vizite la medic, numărul spitalizărilor și deceselor pentru persoanele cu risc crescut cu vârste cuprinse între 18 și 64 de ani, spitalizărilor pentru boli cardiace și accident vascular cerebral la vâstnici și spitalizărilor și deceselor la pacienții diabetici cu vârsta mai mare sau egală cu 18 ani.



În plus, un episod de gripă presupune: costuri legate de tratament și de absență de la locul de muncă, absența de la unitatea de gradiniță/școală, modificarea planurilor de vacanță (dacă episodul de gripă apare în perioada respectivă, etc.)<sup>33</sup>



## De ce am nevoie de vaccin antigripal în fiecare an?

Vaccinul antigripal este necesar în fiecare sezon de gripă pentru două motive:

- Răspunsul imun al organismului la vaccin scade în timp, iar administrarea anuală oferă o protecție sporită;
- Virusurile gripale sunt în continuă schimbare, iar conținutul vaccinului gripal este revizuit în fiecare an și este actualizat pentru a ține pasul cu modificările virusurilor gripale. Nu este o situație neobișnuită ca virusurile gripale care circulă să se schimbe și să apară tipuri noi de virusuri (variație antigenică), de aceea vaccinarea se face în funcție de tipul de virus care circulă în anul respectiv.<sup>34</sup>

## Pot face gripă din cauza vaccinului antigripal?

NU. Vaccinurile antigripale inactive nu conțin virusuri vii, prin urmare nu pot provoca infecții.<sup>38</sup>



## Vaccinul antigripal își face efectul imediat după administrare?

NU. Este nevoie de aproximativ două săptămâni după administrarea vaccinului pentru producerea de anticorpi care oferă protecție împotriva infecției cu virus gripal. De aceea, este de preferat ca vaccinarea să se facă înainte de debutul sezonului gripal.<sup>35</sup>

## Mă pot vaccina și în timpul sezonului gripal?

Nu este niciodată prea târziu să vă vaccinați împotriva gripei sezoniere. Vaccinarea crește șansele de a fi protejat împotriva bolii și reduce riscul de complicații. Este însă de preferat ca vaccinarea să se facă înainte de debutul sezonului gripal și trebuie avut în vedere că este nevoie de două săptămâni pentru a fi protejat eficient. Să nu uităm că în România s-a observat o variabilitate a vârfului sezonului gripal în ultimii 8 ani.<sup>36</sup>

## Mă pot îmbolnăvi chiar dacă m-am vaccinat?

Vaccinarea antigripală nu protejează împotriva răcelilor sezoniere (infecții respiratorii cauzate de alte virusuri respiratorii – adenovirus, rinovirus, coronavirus, etc). Capacitatea vaccinului antigripal de a proteja o persoană depinde de diverși factori, inclusiv vârsta, starea de sănătate și asemănările dintre virusurile gripale utilizate în realizarea vaccinului și cele care circulă în comunitate. Dacă virusurile din vaccin și virusurile gripale care circulă în comunitate sunt foarte apropiate, eficacitatea vaccinului este mai mare. Chiar dacă vaccinarea nu previne 100% infecția gripală, aceasta reduce riscul de complicații, spitalizări și deces. Vaccinarea este cel mai eficient mod de prevenire a bolilor și de protejare a populației expuse riscului.<sup>37</sup>

## Care sunt reacțiile adverse care pot apărea după administrarea vaccinului antigripal?

Vaccinurile antigripale autorizate sunt sigure și eficiente, fiind utilizate de mai bine de 50 de ani. Însă, ca orice alt produs farmaceutic, vaccinul antigripal poate determina apariția unor reacții adverse. Acestea sunt în general ușoare și dispar în câteva zile:

### REAȚII ADVERSE UȘOARE

- Roșeață sau umflături în zona în care a fost administrat vaccinul (cele mai frecvente);
- Durere de cap, febră, greață, dureri musculare, leșin (ocazional);
- Congestie nazală și rinoree (în cazul administrării vaccinurilor vii atenuate cu administrare intranasală).

### REAȚII ALERGICE SEVERE

- Dificultate în respirație, răgușeală sau respirație șuierătoare;
- Umflarea zonei din jurul ochilor sau a buzelor, urticarie;
- Paloare, slăbiciune, bătăi rapide ale inimii sau amețeli;
- Reacțiile alergice severe care pun în pericol viața persoanelor vaccinate sunt rare. Acestea pot apărea în decurs de câteva minute până la câteva ore după administrarea vaccinului antigripal.<sup>39</sup>



## Sunt însărcinată, ar trebui să mă vaccinez?

DA. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă vaccinarea antigripală a tuturor femeilor însărcinate, indiferent de trimestrul de sarcină. Vaccinarea antigripală la femeia gravidă:

- Previne gripa și complicațiile acesteia la mamă. Sarcina reprezintă un efort în plus atât pentru inimă, cât și pentru plămâni. De asemenea, sarcina poate avea un impact asupra imunității. Acești factori vor crește riscul de a face o formă severă de gripă.
- Previne potențialele probleme asupra sarcinii cauzate de gripă. Gripa în timpul sarcinii poate crește riscul de avort, naștere prematură sau nașterea unui copil cu greutate mică.
- Protejează copilul, odată ce s-a născut, împotriva gripei. Nou-născuții au un risc crescut de a face o formă severă de gripă, însă vaccinarea lor nu este permisă decât după vârsta de 6 luni. Anticorpii care s-au dezvoltat după vaccinarea din sarcină vor traversa placenta și-l vor proteja pe sugar împotriva gripei.<sup>40</sup>



## Am o boală gravă acută, ar trebui să aștept să mă vaccinez împotriva gripei?

DA. Vaccinarea trebuie amânată până când simptomele au dispărut. O boală acută minoră nu justifică însă amânarea vaccinării. Cereți sfatul medicului dumneavoastră.<sup>41</sup>



## Note de subsol

1. Centrul de control și prevenție a bolilor. Disponibil la: <https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm>. Data ultimei accesări: martie 2023.
2. Organizația Mondială a Sănătății. Disponibil la: [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal)). Data ultimei accesări: martie 2023.
3. Organizația Mondială a Sănătății. Disponibil la: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/178801>. Data ultimei accesări: martie 2023.
4. Aubree Gordon<sup>1</sup> and Arthur Reingold, The Burden of Influenza: a Complex Problem, disponibil la <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5829127/>. Data ultimei accesări: martie 2023.
5. Warren-Gash C, et al. Eur respir J. 2018.
6. Andrew MK, et al. J Am Geriatr Soc. 2021.
7. Samson SI, et al. J Diabetes Sci Technol. 2019.
8. Kubale J, et al. Clin Inf Dis. 2021.
9. Center of Disease Control and Prevention, Vaccine for Flu (Influenza), disponibil la: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/flu.html>. Data ultimei accesări: aprilie 2023.
10. Viral respiratory disease in pregnancy. Laibl,VR. Clin Perinatol 2005; 32: 727-738.
11. CDC Flu and Pregnant Women. Disponibil la: <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/pregnant.htm>. Data ultimei accesări: aprilie 2023.
12. Dodds L, et al. CMAJ. 176(4):463-468 [2007].
13. Cox S, et al. Obstet Gynecol. 107(6):1315-1322 [2006].
14. Simon AK, et al. Evolution of the immune system in humans from infancy to old age. Proc Biol Sci 2015;282: 20143085.
15. CDC: <https://www.cdc.gov/flu/about/burden/2018-2019.html>. Data ultimei accesări: Aprilie 2023.
16. CDC: <https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm>. Data ultimei accesări: Aprilie 2023.
17. DC. Epidemiology and Prevention of Vaccine-Preventable Diseases. Hamborsky J, Kroger A, Wolfe S, eds. 13th ed. Washington DC: Public Health Foundation; 2015.
18. Boyd CM, et al. J Am Geriatr Soc. 56(12):2171-2179 [2008].
19. CDC: <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/heartdisease.htm>. Data ultimei accesări: Aprilie 2021.
20. Musher DM. In: Mandell GL, Bennett JE, Dolin R, eds. Principles and Practice of Infectious Diseases, 4th Edition Churchill Livingstone; 1994 p1811-1826.
21. Warren-Gash, C. et al. Eur. Respir. J. 51(3). pii: 1701794 [2018].
22. Bouter KP, et al. Diabetes Res Clin Pract. 12:61-8 [1991].
23. Samson SI, et al. J Diabetes Sci Technol. 15(1):44-52 [2021].
24. CDC. Flu and people with asthma. [https://www.cdc.gov/asthma/asthma\\_stats/flu-vaccine-asthma-adults-2020.htm](https://www.cdc.gov/asthma/asthma_stats/flu-vaccine-asthma-adults-2020.htm). Data ultimei accesări: martie 2023.
25. Puig-Barberà J, et al. PLoS One. 11(5):e0154970 [2016].
26. Gerke AK, et al. Respiriology. 19(1):116-121. [2014].
27. Kang SH, et al. Infect Chemother. 48(4):294-301 [2016].
28. The role of influenza in the epidemiology of pneumonia, Sourya Shrestha, Betsy Foxman, Joshua Berus, Willem

G. van Panhuis, Claudia Steiner, Cécile Viboud & Pejman Rohani, [www.nature.com/scientificreports](http://www.nature.com/scientificreports).

29. Centrul Național de Supraveghere și Control al Bolilor Transmisibile. Disponibil la: <http://www.cnsctb.ro/index.php/analiza-date-supraveghere/gripa-si-infectii-respiratorii-acute/1208-analiza-sezon-gripal-2018-2019>. Data ultimei accesări: martie 2023.

30,31. MONITORUL OFICIAL AL ROMÂNIEI, PARTEA I, Nr. 1031 bis/24.X.2022 ACTE ALE ORGANELOR DE SPECIALITATE ALE ADMINISTRAȚIEI PUBLICE CENTRALE - MINISTERUL SĂNĂTĂȚII - ORDIN pentru aprobarea organizării și funcționării unui program-pilot de vaccinare a populației împotriva gripei sezoniere la nivelul farmaciilor comunitare) - ANEXA NR. 1 GHID de bună practică pentru organizarea și funcționarea unui program pilot de vaccinare a populației împotriva gripei sezoniere la nivelul farmaciilor comunitare, pag.17.

32. MONITORUL OFICIAL AL ROMÂNIEI, PARTEA I, Nr. 1031 bis/24.X.2022 ANEXA NR. 1 GHID de bună practică pentru organizarea și funcționarea unui program pilot de vaccinare a populației împotriva gripei sezoniere la nivelul farmaciilor comunitare, ANEXA 1 la Ghid, pag.27

33, 34, 35, 36. MONITORUL OFICIAL AL ROMÂNIEI, PARTEA I, Nr. 1031 bis/24.X.2022 ANEXA NR. 1 GHID de bună practică pentru organizarea și funcționarea unui program pilot de vaccinare a populației împotriva gripei sezoniere la nivelul farmaciilor comunitare, ANEXA 1 la Ghid, pag.27

37, 38, 39, 40. MONITORUL OFICIAL AL ROMÂNIEI, PARTEA I, Nr. 1031 bis/24.X.2022 ANEXA NR. 1 GHID de bună practică pentru organizarea și funcționarea unui program pilot de vaccinare a populației împotriva gripei sezoniere la nivelul farmaciilor comunitare, ANEXA 1 la Ghid, pag.28

41. MONITORUL OFICIAL AL ROMÂNIEI, PARTEA I, Nr. 1031 bis/24.X.2022 ANEXA NR. 1 GHID de bună practică pentru organizarea și funcționarea unui program pilot de vaccinare a populației împotriva gripei sezoniere la nivelul farmaciilor comunitare, ANEXA 1 la Ghid, pag.29

42. <https://www.cdc.gov/flu/professionals/acip/summary/summary-recommendations.htm#timing>

## Bibliografie

- MONITORUL OFICIAL AL ROMÂNIEI, PARTEA I, Nr. 1031 bis/24.X.2022, ANEXA NR. 1 GHID de bună practică pentru organizarea și funcționarea unui program pilot de vaccinare a populației împotriva gripei sezoniere la nivelul farmaciilor comunitare
- <https://www.cdc.gov/flu/>
- <https://www.alphega-farmacie.ro/articole/raceala-si-gripa-afectiuni-respiratorii/10-masuri-de-preventie-aimbolnavirii-cu-virusul-gripal>
- <https://www.nhs.uk/>
- <https://www.who.int/health-topics/influenza-seasonal>
- <https://vaccination-info.eu/ro/fisele-de-informare-despre-boli/gripa>





**alphega**  
farmacie

[www.alphega-farmacie.ro](http://www.alphega-farmacie.ro)



**Protejează-te de gripă prin vaccinare.**

Serviciu disponibil în farmaciile Alphega\*

**Programează-te!\*\***



\*Lista cu farmaciile Alphega autorizate care oferă serviciul de vaccinare antigripală este disponibilă pe <https://www.alphega-farmacie.ro/campanii/vaccinare-antigripala>

\*\*Scanează codul QR sau accesează <https://www.alphega-farmacie.ro/campanii/vaccinare-antigripala> pentru mai multe detalii