

(java e 41, deri më 12.10.2025)

TË DHËNA JAVORE

Mbikëqyrja epidemiologjike

Gjatë javës së 41 të vitit 2025 (nga 06-12.10.2025), në Republikën e Maqedonisë së Veriut janë raportuar 79 raste ($I=4,3/100.000$ banorë) të të prekurve nga gripi/sëmundjet e ngjashme me gripin. Në javën e 41 të vitit të kaluar janë regjistruar 31 të sëmurë (rritje për 2,5 herë), ndërsa krahasuar me modelin për 15 sezonet e fundit (47) është regjistruar një rënie prej 67,9%.

Personat e sëmurë të kësaj jave janë regjistruar në Gostivar – 38, Kumanovë – 18, Makedonski Brod – 11, Tetovë – 8, Strumicë – 2, Negotinë dhe Shtip – nga 1.

Sa i përket grupmoshës, tek grupmosha nga 15-64 vjet janë regjistruar 62 të sëmurë, ndërsa tek grupmosha mbi 65 vjet – 14, tek grupmosha 0-4 vjet – 2 dhe tek grupmosha 5-14 vjet – 1.

Incidenca e aktivitetit sezonal të virusit të gripit ($I=22,03/100.000$) është nën pragun sezonal, gjegjësisht ende nuk është arritur pragu i hyrjes në sezonin e gripit.

Mbikëqyrja virologjike

Gjatë javës së 41 të raportimit pranë pranë laboratorit të virologjisë të ISHPRMV-së kanë arritur 38 materiale për analiza laboratorike për gripin, paralelisht të analizuara për Influenza, SARS-CoV-2 dhe/ose RSV. Të gjitha materialet e testuara kanë rezultuar negative për prani të virusit të gripit.

Është regjistruar një rast pozitiv me SARS-CoV-2.

KOMENT EPIDEMIOLOGJIK

Numri i sëmundjeve të ngjashme me gripin është në një nivel messezonal, tipik për këtë kohë të vitit.

MASA TË PËRGJITHSHME PËR PARANDALIM

*Burimi: <https://sezonskigrip.mk/>

Masat e përgjithshme për mbrojtje nga gripi kanë për qëllim parandalimin e të gjitha sëmundjeve akute të frymëmarrjes dhe mund të jenë shumë të dobishme, veçanërisht nëse zbatohen gjatë gjithë periudhës së dimrit:

- Evitoni grumbullimin dhe qëndrimin në dhoma ku qëndrojnë më shumë njerëz, sidomos kontaktin e ngushtë me njerëz që janë të sëmurë ose që kolliten, teshtijnë, kanë temperaturë të lartë të trupit.
- Lani duart shpesh me sapun dhe ujë ose me dezinfektues.
- Ngrohni dhomat në të cilat qëndroni dhe ajrosini ato shpesh.
- Këshillohet të vishni rroba të ngrohta, në disa shtresa, të bëni banjo të ngrohta.
- Pini pije të nxehta (çajra dhe supa), lëngje frutash, ujë me limon.
- Hani produkte të freskëta të pasura me vitamina dhe minerale, më së miri fruta dhe perime që janë më të mira e të nevojshme për trupin. Produktet e pasura me vitaminë C (limona, portokalle) janë veçanërisht të dobishme. Nëse produktet ushqimore të freskëta nuk janë gjithmonë të disponueshme, mund të përdoren edhe pije dhe preparate multivitaminike.

- Praktikoni një stil jetese dhe zakone të shëndetshme, duke përfshirë këtu gjumin dhe pushimin e mirë, të ushqyerit e shëndetshëm, ruajtjen e aktivitetit fizik dhe mendor dhe uljen e stresit.

Sistemi i fortë imunologjik do t'ju ndihmojë të qëndroni të shëndetshëm ose ta përballoni më lehtë gripin dhe sëmundjet e ngjashme me gripin. Megjithatë, edhe nëse jeni plotësisht të shëndetshëm dhe keni një sistem imunologjik të fortë, prapëseprapë mund të sëmureni me grip ose një sëmundje të ngjashme me gripin.

Çfarë duhet të bëni nëse sëmureni nga gripi?

Ndiqu këto rekomandime:

- Qëndroni në shtëpi dhe mos shkoni në punë, shkollë ose në vende ku ka shumë njerëz.
- Pushoni dhe konsumoni shumë lëngje dhe ushqime të lehta.
- Shmangni kontaktin e ngushtë me njerëzit me të cilët jetoni, mos pranoni vizitorë ndërsa jeni të sëmurë.
- Mbuloni hundën dhe gojën me një pecetë kur kolliteni dhe teshtini. Pas përdorimit, hidhini ato në plehra.
- Mbani maskë mbrojtëse kur kontaktoni me të afërmit tuaj në shtëpi, kur kolliteni dhe teshtini.
- Praktikoni larjen e shpeshtë dhe të plotë të duarve me ujë të ngrohtë dhe sapun.
- Përdorni peceta të lagta që përmbajnë alkool ose dezinfektues për pastrimin e duarve.
- Shmangni preken e syve, hundës dhe gojës me duar.
- Ajrosni shpesh dhomën ku qëndroni gjatë kohës që jeni të sëmurë.
- Mbajeni mjedisin tuaj të pastër - objekte, sipërfaqe, me produkte higjienike shtëpiake.
- Nëse jeni mbi 65 vjet ose keni sëmundje kronike, ose nëse simptomat e sëmundjes përkeqësohen ose zgjasin për disa ditë - kërkoni ndihmë mjekësore.

VAKSINIMI KUNDËR GRIPIT SEZONAL

Vaksinimi kundër gripit është mbrojtja më e mirë nga kjo sëmundje, prandaj Instituti i shëndetit publik e rekomandon atë për të gjithë popullatën, sidomos për personat që përkasin në grupet vullnerable (sipas rekomandimeve të OBSH-së):

- Personat e moshuar (mbi 65 vjet)
- Fëmijët në moshë nga 6 deri në 59 muaj
- Personat mbi 6 muaj e me sëmundje kronike
- Gratë shtatzëna dhe
- Punonjësit shëndetësorë.

❖ Për sezonin 2025/2026, Ministria e shëndetësisë siguroi 80.000 doza të vaksinë katërvalente falas për grupet prioritet të popullatës.

Vaksinimi kundër gripit për sezonin 2024/2025 filloi në 16.10.2024 dhe zbatohet në Shtëpitë e shëndetit dhe/ose Qendrat e shëndetit publik me Njësitë e tyre rajonale. Vaksinimi i punonjësve shëndetësorë do të bëhet në Institutin e Shëndetit Publik. Caktimi i termineve për vaksinat falas bëhet nëpërmjet uebfaqes www.vakcinacija.mk.

❖ 2.400 vaksina komerciale shtesë janë siguruar nga ana e Qendrave të shëndetit publik si vaksina për pjesën tjetër të popullatës dhe ato mund të merren për një kompensim financiar të caktuar në Qendrat e shëndetit publik dhe Njësitë e tyre rajonale.

RAJONI EVROPIAN

*Burimi: <https://erviss.org/>

Sipas Raportit të ERVISS të publikuar në javën e 40 të vitit 2025 aktiviteti i virusit të gripit është në nivel karakteristik për këtë periudhë të vitit.

Shkalla e morbiditetit të gripit (ILI) dhe /ose infeksioneve respiratore akute është rritur mbi nivelet bazë në 7 nga 27 vende të rajonit evropian të OBSH-së që raportojnë.

Indikatorët për aktivitetin e gripit dhe RSV mbeten në nivele messezionale në të gjithë Rajonin.

Indikatorët për aktivitetin e SARS-CoV-2 janë të ndryshueshëm në të gjitha vendet e Rajonit. Në nivel rajonal, përqindja e përgjithshme e pozitivitetit dhe zbulimet në mbikëqyrjen primare dhe sekondare janë të qëndrueshme ose në rënie. XFG mbetet varianti mbizotërues i SARS-CoV-2 në Rajon.

**Departamenti i epidemiologjisë të sëmundjeve ngjitëse
Instituti i Shëndetit Publik**