Gripi sezonal në Kosovë ka rënë nën pragun epidemik

Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike gjatë mbikëqyrjes permanente të sëmundjeve ngjitëse në Kosovë, përmes sistemit të mbikëqyrjes të situatës epidemiologjike në raportin e sotëm përmbledhës ka konstatuar rënie të rasteve të gripit sezonal nën gjysmën e pragut epidemik.

Nga 01 tetori deri më 28 mars 2018 në Institutin Kombëtar të Shëndetësisë Publike janë raportuar gjithsej 58.206 raste të dyshimta në grip, 5333 raste me Infeksion Respirator Akut dhe 110 raste SARI (Sëmundje e Rënde Respiratore Akute).

Gjatë javës 12–të 2018 janë raportuar 1442 raste të dyshimta në grip, 174 raste me Infeksion Respirator Akut dhe 5 raste SARI (Sëmundje e Rënde Respiratore Akute).

Në laboratoret e Qendrës Kombëtare të gripi, në Institutin Kombëtar prej fillimit të sezonit të gripit, 312 persona kanë rezultuar pozitive në Influencë. Sipas tipit, 140 raste janë pozitive në Influencën A dhe 172 në Influencën B.

56 raste i takojnë subtipit A(H1)pdm09 dhe 84 raste tjera janë A të pa subtipizuara.

172 raste të konfirmuara i takojnë tipit B, 90 prej tyre janë subtipi Yamagata (“Gripi Japonez”).

Epidemia e gripit sezonal ka rënë dukshëm në intensitet duke shënuar rënie të vazhduar

Instituti Kombëtar rekomandon qytetarët akoma të kenë kujdes dhe të mos dalin gjatë në ambient të ftohtë (sidomos në javën vijuese), të mos qëndrojnë në lokale të mbyllura me dendësi të madhe të njerëzve dhe të përdorim sa më shumë lëngje të nxehta dhe vitamina.

Të gjithë personat që ndjehen të sëmurë duhet të paraqiten sa më herët te mjeku familiar për të parandaluar komplikimet.

Epidemiologët e Institutit Kombëtar të Shëndetësisë së Kosovës vazhdojnë të përcjellin me vëmendje ecurinë epidemiologjike në rajon, Europë dhe botë ku tashmë epidemia është duke u shuar gradualisht.

THIRJE QYTETARËVE TË MALISHEVËS, RAHOVECIT, KLINËS, SUHAREKËS, GJAKOVËS RUAJUNI NGA RRIQRAT

Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike të Kosovës po përcjell në mënyrë permanente situatën epidemiologjike me

Ethet Hemorragjike Krime-Kongo në të gjitha vatrat e infeksionit dhe bashkë me mjekët dhe punëtorët shëndetësor të Qendrave Kryesore të Mjekësisë Familjare në Malishevë, Rahovec, Klinë, Suharekë, Gjakovë edhe sivjet do të vazhdojnë mbikëqyrjen dhe hulumtimin epidemiologjik të të gjitha vatrave, përfshirë këtu edhe vatrat endemike të komunave fqinje: Lipjan, Drenas, Skenderaj, Prizren, Dragash.

Institutin Kombëtar tashmë është në gjendje gadishmërie për të ndërmarrë masat profilaktike dhe kundërepidemike për të parandaluar epideminë e EHCC të planifikuara me kohë dhe të përfshira në Planin Operacional për parandalimin dhe luftimin e Etheve Hemorragjike Krime Kongo në Kosovë.

Duke pasur parasysh se që nga viti 2013 nuk është shënuar asnjë rast fatal me EHKK pasi që kemi realizuar me sukses masat profilaktike dhe kundërepidemike, ne duhet të vazhdojmë realizimin e aktiviteteve në terren sepse kemi të bëjmë me një sëmundje endemike, vdekjeprurëse dhe praninë e rriqrave në vatrat endemike të cilat bartin virusin e EHKK.

Edhe pse rreziku nga ethet hemorragjike është më i vogël se vitet e kaluara, qytetarëve u bëhet apel që edhe më tutje të vazhdojnë të kenë kujdes nga pickimet e rriqrave, sidomos në zonat Malishevë, Rahovec, Suharekë dhe Klinë pasiqë tashmë temperaturat kanë filluar të ngriten dhe rriqrat kanë filluar të dalin në sipërfaqe të tokës.

Laboratoret e Institutit Kombëtar janë të përgaditura dhe të gatshme për diagnostikimin e të gjitha rasteve të dyshimta në EHKK.

Instituti Kombëtar rekomandon qytetarët për sivjet:

1. **Mos qëndroni gjatë dhe pa nevojë në livadhe dhe vende me shkurre,**
2. **Nëse patjetër duhet të jeni të pranishëm në këto vende vesh rroba të gjata dhe pantallonat futni në çorapë,**
3. **Duhet të përdorni preparate me të cila lyejmë pjesët e**

trupit të cilat i dëbojnë insektet nga trupi i njeriut e sidomos në pjesët e zbuluara të trupit, (shuplakat, qafën),

4. **Dontrolloni trupin mos keni ndonjë rriqër gjatë qëndrimit në vatër,**
5. **Kontrolloni përsëri trupin pas largimit nga livadhi apo vendet me shkurre,**
6. **Nëse keni rriqër në trup ofrohuni në qendrën më të afërt mjekësore sa më shpejt,**
7. **Kositja e barit të bëhet në vazhdimësi (oborr dhe livadhe),**
8. **Pastrimi dhe dezinfektimi i stallave të bëhet në vazhdimësi,**
9. **Mbajtja e higjienës personale në nivelin më të lartë,**

Instituti Kombëtar bënë thirje te qytetarët se duhet të punojnë në faktorët e përmirësimit të ekosistemit që nënkupton:

1. **Të punohen të gjitha tokat e punueshme,**
2. **Të kositen të gjitha livadhet me kohë dhe nga disa herë,**
3. **Të pastrohen kopshtet dhe pronat për rreth shtëpive,**
4. **Të pastrohen fermat ku mbahen bagëtitë dhe të largohen rriqrat nga trupi i kafshëve,**
5. **Të kihet kujdes në veshmbathje për të gjithë fermerët dhe anëtarët e tyre të familjeve që punojnë në fushë ku kurrsesi nuk guxohet të lihen këmbët e zbathura**
6. **Fëmijët mos të lejohen të luajnë në livadhe e kopshte të pakositura dhe në mbrëmje të kontrollohet prania e rriqrave në tërë trupin.**

Gripi sezonal në Kosovë ka rënë nën pragun epidemik

Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike gjatë mbikëqyrjes permanente të sëmundjeve ngjitëse në Kosovë, përmes sistemit të mbikëqyrjes të situatës epidemiologjike në raportin e sotëm përmbledhës ka konstatuar rënie të rasteve të gripit sezonal nën pragun epidemik.

Nga 01 tetori deri më 16 mars 2018 në Institutin Kombëtar të Shëndetësisë Publike janë raportuar gjithsej 54.917 raste të dyshimta në grip, 4955 raste me Infeksion Respirator Akut dhe 102 raste SARI (Sëmundje e Rënde Respiratore Akute).

Gjatë javës 10–të 2018 janë raportuar 2458 raste të dyshimta në grip, 230 raste me Infeksion Respirator Akut dhe 10 raste SARI (Sëmundje e Rënde Respiratore Akute).

Në laboratoret e Qendrës Kombëtare të gripi, në Institutin Kombëtar prej fillimit të sezonit të gripit, 273 persona kanë rezultuar pozitive në Influencë. Sipas tipit, 120 raste janë pozitive në Influencën A dhe 153 në Influencën B.

56 raste i takojnë subtipit A(H1)pdm09 dhe 74 raste tjera janë A të pa subtipizuara.

162 raste të konfirmuara i takojnë tipit B, 90 prej tyre janë subtipi Yamagata (“Gripi Japonez”).

Epidemia e gripit sezonal ka rënie të dukshme në intensitet dhe është përgjysmuar në intensitet duke shënuar rënie të vazhdur.

Instituti Kombëtar rekomandon qytetarët akoma të kenë kujdes dhe të mos dalin gjatë në ambient të ftohtë (sidomos në javën vijuese), të mos qëndrojnë në lokale të mbyllura me dendësi të madhe të njerëzve dhe të përdorim sa më shumë lëngje të nxehta dhe vitamina.

Të gjithë personat që ndjehen të sëmurë duhet të paraqiten sa më herët te mjeku familiar për të parandaluar komplikimet.

Epidemiologët e Institutit Kombëtar të Shëndetësisë së Kosovës vazhdojnë të përcjellin me vëmendje ecurinë epidemiologjike në rajon, Europë dhe botë.

Fruthi ka shënuar rënie të dukshme në Kosovë

Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike gjatë mbikëqyrjes permanente të sëmundjeve ngjitëse në Kosovë, përmes sistemit të mbikëqyrjes të situatës epidemiologjike në raportin përmbledhës të ecurisë së së fruthit ka konstatuar rënie të dukshme të rasteve të fruthit.

Sipas të dhënave të të sistemit të mbikëqyrjes së fruthit në Kosovë për periudhën 01 mars 2017 deri më 3 mars 2018 në total janë raportuar 871 raste të dyshuara në fruth, prej të cilëve në laboratoret e IKSHPK janë konfirmuar 602 raste janë pozitive në fruth. Numri më i lartë i rasteve është nga komuna e Fushë Kosovës me 189 raste, e përcjellur me komunën e Prishtinës me 130 raste të konfirmuara.

Në Klinikën Infektive gjatë 24 orëve të fundit nuk është raportuar asnjë rast i ri i dyshuar në fruth, ku aktualisht janë të hospitalizuar gjithsej 8 pacientë të dyshuar në fruth.

Kosova radhitet në mesin e vendeve me përqindje të lartë të vaksinimit. Sipas statistikave zyrtare, rreth 95 për qind e fëmijëve, janë vaksinuar, sukses ky që ka parandaluar epidemitë për 10 sëmundje vaksinë preventabile.

Sipas Programit të Zgjeruar të Vaksinimit, vaksinimi kundër fruthit me vaksinën MMR është i obliguar me Ligj dhe i nënshtrohen të gjithë fëmijët e moshës 12 muajshe dhe ajo 6 vjeçare me 1 dozë prej 0.5ml. Nëse fëmija nuk është vaksinuar në periudhën kohore të caktuar, prindi është i obliguar të kompletojë statusin vaksinal të fëmijës sa më parë. Përjashtim bëjnë vetëm fëmijët që për çfarëdo arsye qoftë kanë kundërindikacion specifik për vaksinim.

Sëmundja e fruthit karakterizohet me shkallë të lartë të infektueshmërisë andaj edhe përhapja brenda territorit të caktuar është e shpejtë. Rreziku ndër-shtetëror i importimit të sëmundjes nga vendet fqinje dhe vendet e Europës është permanent pasi që sëmundja përhapet me ajër.

Që nga paraqitja e rastit të parë të fruthit janë intensifikuar aktivitetet për vaksinim me MMR dhe Komiteti Nacional për Sëmundje Ngjitëse dhe PZI që nga muaji tetor

2017, duke analizuar situatë epidemiologjike me fruth në Kosovë obligon ekipet e vaksinimit:

- të vaksinojnë të gjithë fëmijët nga muaji i nëntë i jetës me 1 dozë prej 0.5 ml

- nëse fëmija është 5 vjeç duhet të vaksinohet me MMR rivaksinim. Nuk ka nevojë të pritet mosha 6-7 vjeç

- nëse fëmija është mbi 7 vjeç deri në18 vjeç dhe nuk është i vaksinuar fare, atëherë vaksinone me 1 dozë MMR menjëherë dhe pas një muaji booster dozën me MMR.

Sidoqoftë, ata fëmijë të cilët janë vaksinuar me kohë sipas kalendarit të vaksinimit nuk do të sëmuren nga Fruthi dhe nga sëmundjet tjera vaksinë preventabile.

Situata epidemiologjike me fruth është në kontrollë të plotë dhe në mbikëqyrje permanente nga Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike. Duke qenë se akoma jemi në stinën e ftohtë të dimrit, kur qytetarët qëndrojnë në dhoma të ngrohta, të paajrosura mundësia e përhapjes së fruthit është rritur, por gjithnjë vetëm te fëmijët e pavaksinuar.

Të gjithë ata fëmijë të vaksinuar me rregull nuk do të sëmuren nga fruthi!

Instituti Kombëtar në mbështetje të Ministrisë së Shëndetësisë ka siguruar doza të mjaftueshme të vaksinave kundër fruthit dhe sëmundjeve tjera vaksinë preventabile. dhe po implementon masat parandaluese e kontrolluese.

Përmes aktiviteteve të veçanta, Instituti Kombëtar dhe QKMF-të bashkë me Ministrinë e Shëndetësisë dhe Ministrinë e Punëve të Brendshme po tenton të gjejë të gjithë fëmijët e komunitetit RAE të cilët një numër i tyre janë regjistruar me identitet të ndryshëm në Kosovë dhe identitet tjetër kur lëvizin në vendet fqinje!

Andaj vazhdojmë të apelojmë te të gjithë prindët të cilët për shkaqe të ndryshme nuk i kanë vaksinuar fëmijët e tyre kundër fruthit por edhe kundër sëmundjeve tjera vaksinë preventabile, të lajmërohen menjëherë në Qendrat Kryesore të Mjekësisë Familiare në komunat përkatëse për të mbrojtur shëndetin e fëmijëve të tyre.

Epidemiologët e Institutit Kombëtar të Shëndetësisë së Kosovës vazhdojnë të përcjellin me vëmendje ecurinë epidemiologjike në Kosovë, Rajon, Europë dhe botë.

Sipas raportimeve të Organizatës Botërore të Shëndetësisë raporton për rritje të shkallës së sëmundshmërisë nga fruthi në Rajonin e Evropës për 400 herë krahasuar me vitet e kaluara.

Gripi sezonal në Kosovë ka rënë nën pragun epidemik

Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike gjatë mbikëqyrjes permanente të sëmundjeve ngjitëse në Kosovë, përmes sistemit

të mbikëqyrjes të situatës epidemiologjike në raportin e sotëm përmbledhës ka konstatuar rënie të rasteve të gripit sezonal nën pragun epidemik.

Nga 01 tetori deri më 7 mars 2018 në Institutin Kombëtar të Shëndetësisë Publike janë raportuar gjithsej 52.459 raste të dyshimta në grip, 4725 raste me Infeksion Respirator Akut dhe 92 raste SARI (Sëmundje e Rënde Respiratore Akute).

Gjatë javës 09–të 2018 janë raportuar 3116 raste të dyshimta në grip, 218 raste me Infeksion Respirator Akut dhe 3 raste SARI (Sëmundje e Rënde Respiratore Akute).

Në laboratoret e Qendrës Kombëtare të gripi, në Institutin Kombëtar prej fillimit të sezonit të gripit, 273 persona kanë rezultuar pozitive në Influencë. Sipas tipit, 120 raste janë pozitive në Influencën A dhe 153 në Influencën B.

56 raste i takojnë subtipit A(H1)pdm09 dhe 64 raste tjera janë A të pa subtipizuara.

153 raste të konfirmuara i takojnë tipit B, 48 prej tyre janë subtipi Yamagata (“Gripi Japonez”).

Epidemia e gripit sezonal ka rënie të dukshme në intensitet dhe është nën pragun epidemik duke shënuar rënie të vazhdur.

Instituti Kombëtar rekomandon qytetarët akoma të kenë kujdes dhe të mos dalin gjatë në ambient të ftohtë (sidomos në javën vijuese), të mos qëndrojnë në lokale të mbyllura me dendësi të madhe të njerëzve dhe të përdorim sa më shumë lëngje të nxehta dhe vitamina.

Të gjithë personat që ndjehen të sëmurë duhet të paraqiten sa më herët te mjeku familiar për të parandaluar komplikimet.

Epidemiologët e Institutit Kombëtar të Shëndetësisë së Kosovës vazhdojnë të përcjellin me vëmendje ecurinë epidemiologjike në rajon, Europë dhe botë.

Instituti Kombëtar nënshkruan Marreveshjen e Bashkëpunimit me Institutin Robert Koch në Berlin

Berlin, 7 mars 2018

Instituti Kombëtar nënshkruan Marreveshjen e Bashkëpunimit me Institutin Robert Koch në Berlin



Në kuadër të bashkëpunimit në fushën e shëndetësisë publike, sot në Berlin nënshkruan Marrëveshjen e Bashkëpunimit, Drejtori i Institutit Kombëtar të Shëndetësisë Publike të Kosovës Prof. Dr. Naser Ramadani dhe Drejtori i Institutit Gjerman të Shëndetësisë Publike “Robert Koch” Prof. Dr. Lothar H. Wieler.

Kjo marëveshje përfshin fushën e hulumtimeve dhe aktiviteteve të nduarnduarshme në shëndetësinë pubike, në parandalimin dhe kontrollin e sëmundjeve, shkëmbimin e stafit në vizitat studimore, epidemiologjinë e semundjeve ngjitese, shkëmbimin e përvojave në shpërthimin e epidemive, zbatimin e Rregullores Ndërkombëtare të shëndetit, vlerësimi i rrezikut operativ, qendrat e emergjencës operative , pikat e hyrjeve kufitare, menaxhimi i krizave, kërcënimet biologjike, plani emergjent i sëmundjeve ngjitëse, plani i gjurmimit të shpërthimit epidemik, parandalimi dhe kontrolli i aktiviteteve, promovimi i shëndetit, mbikëqyrja dhe hulumtimi i shpërthimit etj. Bashkëpunimi në edukimin dhe trajnimin pasuniversitar, hartimin dhe zhvillimin e aktiviteteve trajnuese, përgatitjen e materialeve edukative, udhëzimeve edukative, sistemet e

menaxhimit, mjetet e vlerësimit etj.Shkëmbimi i dyanshëm i stafit të RKI / IKSHPK për vizitat studimore, bashkëpunimi në projektet kërkimore, bashkëpunimi në kërkimin e financimit dhe asistencës teknike nga Bashkimi Evropian, Mesdheu dhe organizata të tjera kombëtare ose ndërkombëtare.

Kjo marrëveshje paraqet edhe një sukses të Institutit Kombëtar në ndërkombëtarizimin e këtij institucioni dhe thellimin e bashkëpunimit mes dy vendeve mike në lëminë e Shëndetësisë Publike.




ROBERT
KOCH

Vërshime në disa rajone të Kosovës

Vërshimet paraqesin gjendje të jashtëzakonëshme ku mes tjerash, mund të përkeqësohet cilësia e ujit të papëpunuar nga të reshurat, dëmtohet sistemi i kanalizimit (largimit të ujërave të zeza), kontaminohen puset që furnizojnë territoret rurale me ujë të pijshëm dhe sistemi i përpunimit dhe furnizimit me ujë të pijshëm.

Kur kësaj situate i shtohen edhe vërshimet nga prrojet dhe lumenjt ku shtretërit e tyre janë deformuar, pas reshjeve ato fryhen dhe depërtojnë në mjediset e banuara. Në vendbanime rrjetet e kanalizimeve janë të ngulfatura me mbeturina dhe qesin në siprfaqe materje fekale.

Bazuar në rezultatet e monitorimit të ujit për pije të dhënat laboratorike për parametrat bakteriologjik dhe kimik rezultojnë mbrenda standardeve të parapara me rregulloret për cilësinë e ujit për pije, UA 16/2012.

Për shkak të reshjeve atmosferike dhe shkrirjes së borës, disa rajone të Kosovës dhe rajoni i Prishtinës janë përfshirë me vërshime, Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike jep këto rekomandime:

1. Sigurimi i ujit higjienik për pije të ofrohet nga cisternat e kompanive ujore komunale deri në normalizimin e gjendjes në të gjitha fshatrat e

vërshuara.

2. Furnizimi i banorëve me ujë të ambalazhuar për pije dhe përgaditje të ushqimit.

3. Uji i puseve në vendbanimet vërshuara është ndotur nga plehrat dhe materjet fekale andaj nuk mund te përdoret si i tillë për pije dhe duhet patjetër të vlohet para përdorimit ne 100 grade Celsius se paku 10 min.

4. Kompanitë ujore publike/ujësjellësit/ të përforcojnë kontrollin dhe rregullisht të dezinfektojnë ujin.

5. Ujësjellësit të furnizojnë qytetarët me ujë higjienik për pije me orar normal, për të pamundësuar kontaminimin dhe parandalimin e epidemive hidrike.

6. Ekipet e ujësjellësve rajonal të debllokojnë nyjet e kanalizimeve për të mos kontaminuar lagjet e vërshuara me materje fekale në të gjitha vendbanimet e vërshuara.

Situata epidemiologjike është në kontrollë të vazhdueshme nga ekipet kujdestare të Institutit Kombëtar dhe çdo ndryshim i situatës në terren do të pasojë me rekomandime të reja.

Si të mbrohemi nga të ftohtit në dimër?

Stina e dimrit e cila karakterizohet nga i ftohti dhe temperaturat e ulëta është stina e cila mund të sjell probleme të shumta shëndetësore, prandaj duhet të kujdesemi në mënyrë që ti shmangemi sëmundjeve dhe lëndimeve që mund të na kërcënojnë gjatë kësaj periudhe .

Probleme shëndetësore më së tepërmi mund të kenë të moshuarit, fëmijët e vegjël dhe personat me sëmundje kronike. Mirëpo edhe të rinjtë të shëndetshëm të cilët ekspozohen gjatë në të ftoftë mund të kenë pasoja shëndetësore.

Shpesh, familjet e varfra janë më të prekurat për shkak se ato më së paku mund të përballojnë ngrohjen adekuate të shtëpive të tyre. Njerëzit e pastrehë, refugjatët dhe imigrantët mund të jenë veçanërisht të prekur. Rreziku i tyre rritet nëse atyre iu mungojnë rrobat e duhura, ushqimi dhe kujdesi mjekësor.

Sëmundjet që shfaqen ose përkeqësohen si pasojë e të ftohtit janë:

- Sëmundje të rrugëve të sipërme të frymëmarrjes, skuqje, dhimbje të grykës si shenja të para që paralajmërojnë për infeksione të bajameve, veshëve, hundës dhe sinuseve.
- Sëmundje të rrugëve të poshtme të frymëmarrjes gripi dhe viroza deri në infeksione akute apo konike të mushkërive.
- Dhimbje koke si pasojë e spazmave – ngushtimit të enëve të gjakut në kokë.
- Rritje e tensionit arterial dhe përkeqësim të tij tek të sëmurët kronikë.
- Shtrëngime gjoksi deri në infarkt të zemrës.
- Probleme të qarkullimit të gjakut
- Fraktura, ndrydhje, dëmtime të tjera si pasojë e rrëshqitjeve dhe rënieve në akull.
- Ngrirjet e ekstremiteteve që mund të shpijnë deri në

amputime të tyre.

Këshilla lidhur me parandalimin e pasojave të ekspozimit në të ftohtë

- Rregulloni temperaturën e ambientit të brendshëm, temperatura ideale është 19 deri 23 gradë C°
- Kujdesuni për izolimin e mirë të dritareve dhe dyerve me materiale të ndryshme izoluese për të zvogëluar humbjet e nxehtësisë.
- Ajrosni ambientet e brendshme disa herë gjatë ditës për të siguruar lagështinë e duhur si për rrugët e frymëmarrjes edhe për të ulur përqendrimin e mikrobeve në shtëpi.
- Keni kujdes nga ngrohjet me dru apo gaz, pasi mund të lirojnë gazra të dëmshme për organizmin.
- Kontrolloni temperaturën e trupit tuaj, bëni gjumë të mjaftueshëm.
- Merrni ushqime dhe pije të ngrohta, duke shmangur alkoolin, sepse ai nuk ndihmon kundër të ftohtit
- Dilni përjashta në kohën më pak të ftohtë të ditës, shmangni nëse është e mundur, daljet në mëngjes herët dhe natën.
- Kujdesuni qe te keni shall, dorëza , kapele, pallto apo xhup të ngrohtë dhe këpucë të përshtatshme.
- Tregoni kujdes kur kaloni nga një ambient i ftohtë në një ambient të ngrohtë dhe e kundërta për të shmangur djersitjen apo ftohjen nëse dilni përsëri jashtë.
- Planifikoni udhëtimet për të minimizuar ekspozimin ndaj motit të ftohtë. Nëse do të udhëtoni me makinë, shihni parashikimin e motit, kontrolloni gjendjen e përgjithshme të makinës.
- Kontrolloni vazhdimisht shëndetin tuaj tek mjeku.
- Merrni në mënyrë të rregullt ilaçet tuaja.
- Vaksinohu me kohë kundër gripit sipas këshillave të mjekut tuaj.