



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI OLT



Str. Căjan, Nr. 9 - 11, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230013
Telefon/Fax 0249-422.603 • 0249-418.517 • e-mail: dspj.olt@gmail.com

RECOMANDARI GENERALE

privind măsurile de prevenirea virozelor respiratorii și a GRIPEI

1. Spălați-va pe mâini ori de câte ori este nevoie și aveți posibilitatea. Învațați și copiii despre importanța igienei în prevenirea îmbolnăvirilor.
2. Curățați și dezinfectați vasele și tacamurile, mai ales dacă unul dintre membrii familiei este bolnav. Spălați jucăriile copiilor după ce au fost folosite.
3. Folosiți servetele de hartie pentru a vă acoperi gura și nasul când tușiți sau strănutăți, aruncați-le imediat după folosire și spălați-va pe mâini.
4. Evitați aglomerațiile de persoane și contactul prelungit cu cineva care are o viroză respiratorie.
5. Dormiți bine și mâncați sănătos, echilibrat, pentru a nu vă slăbi imunitatea și a nu deveni vulnerabil la infecții. O dietă echilibrată, care pune accent pe fructe proaspete și legume, cereale și cantități mici de carne slabă permite organismului să se concentreze la apărarea împotriva virusurilor, mai mult decât la digestie.
6. Beți cât mai multe lichide, pentru a vă hidrata suficient. Apa, sucurile naturale, ceaiurile calde cu lămâie și miere și supele calde de pui sunt cele mai bune alegeri.
7. Evitați alcoolul, cafeina și renunțați la fumat, pentru că acestea pot duce la deshidratare și astfel la agravarea simptomelor.
8. Stați acasă și odihniți-vă dacă aveți febră, vă curge nasul sau tușiți. Purtați o mască peste nas și gură dacă locuiți sau munciți alături de persoane cu boli cronice sau cu o imunitate scăzută.
9. Pastrati camera caldă dar nu o supraîncălziți. Dacă aerul este uscat, folosiți un vaporizator pentru a vă reduce congestia nazală și a vă atenua tusea.
10. Este bine de știut că **antibioticele nu ajută în viroze**. Acestea se folosesc numai la recomandarea medicului.
11. Aerisirea încăperilor sau a birourilor cu menținerea unei temperaturi de 18-20 grade C.
12. Menținerea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea transmiterii bolii în comunitate.
13. Pastrarea unei igiene corporale riguroase cu spălarea mâinilor tot timpul, mai ales după suflarea nasului și venirea în contact cu persoane bolnave.
14. Evitarea, pe cât posibil, a aglomerațiilor umane și a contactului cu persoanele bolnave.
15. Evitarea automedicatiei și prezentarea la medicul de familie în cazul apariției unor semne /simptome compatibile cu gripa.
16. Omul bolnav se izolează de restul familiei într-o camera corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită, suficient de încălzită 24-26 grade C).
17. Cea mai eficientă metodă de prevenire a îmbolnăvirilor de gripa este **vaccinarea antigripală**. Vaccinul utilizat este diferit de la un sezon la altul iar compoziția este stabilită de Organizația Mondială a Sănătății.
18. Recomandări pentru angajatori: asigurarea unui climat adecvat activităților.

DE CE TREBUIE SĂ PREVENIM GRIPEA

1. De la un an la altul sezoanele de gripa sunt tot mai severe și afectează constant toate grupele de vârstă.
2. Virusul gripal poate trăi zile (3 - 5 zile) pe obiecte și suprafețe contaminate și poate cauza îmbolnăvirea.
3. În Europa numărul deceselor de gripa este mai mare decât numărul deceselor cauzate de accidente de circulație.
4. **Gripa ucide!** Numărul deceselor cauzate de gripa înregistrate de la un sezon la altul este într-o tendință constantă de creștere. Ex. În sezonul 2015 s-au înregistrat 40 de decese iar în sezonul 2016 s-au înregistrat 107 decese.