



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI OLT



Str. Cșan, Nr. 9 - 11, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230013
Telefon/Fax 0249-422.603 • 0249-418.517 • e-mail:dspi.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. Învățați 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 hârtie 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 vulnerabili 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 automedicației 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 cameră 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 gripă 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 GRIPA

1. De la un an la altul sezoanele de gripă 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 gripă este mai mare decât numărul deceselor cauzate de accidente de circulație.
4. **Gripa ucide!** Numărul deceselor cauzate de gripă 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.

PROFILAXIA GRIPEI

- profilaxia specifică se face cu vaccin antigripal persoanelor cu risc: pulmonari, cardiaci, cardiaci cronici, diabetici, pentru prevenirea complicațiilor bacteriene.
- evitarea locurilor aglomerate
- respectarea regulilor de igienă individuală
- fortificarea organismului prin alimentație bogată în vitamine.
- evitarea alcoolului și tutunului
- petrecerea timpului cât mai mult în aer liber
- folosire îmbrăcămintei, încălțămintei adecvate anotimpului
- evitarea schimbărilor bruște de temperatură
- izolarea bolnavilor la domiciliu

PENTRU O PROFILAXIE SIGURĂ TOATE PERSOANELE SE VOR VACCINA CU VACCINUL ANTIGRI PAL

- DACĂ TOTUȘI V-AȚI ÎMBOLNĂVIȚ
- apelați la medic și respectați sfaturile primite
- evitați contactul cu alte persoane
- utilizați bechișă când tușiți sau strănutăți

**BIROUL DE PROGRAME, PROMOVAREA SĂNĂȚII
ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂȚATE SLATINA**

tel. 0249/432321/int.224
fax 0249/41.59.33

DIRECTIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ OLT

GRIIPA...

**O PROBLEMĂ
COTIDIANĂ A
SEZONULUI
REGE**



GRIPA:

este o boală infecțioasă acută, foarte contagioasă, produsă de virusul gripal.

SURSA DE INFECȚIE:

omul bolnav cu forme tipice, care elimină prin secrețiile respiratorii o mare cantitate de virus, în primele 3-5 zile de boală.

CALIA DE TRANSMITERE:

- prin picături (Flügge)
- prin contact direct, favorizat de aglomerații umane
- prin contact indirect, prin obiecte recent contaminate (rezistență în mediu extern a virusului este mică).

RECEPTIVITATEA:

este generală și universală, toate grupele de vârstă putând fi afectate.

INCUBAȚIA GRIPEI:

este scurtă, 11-36 de ore, în orice caz sub trei zile.

SIMPTOMATOLOGIE:

- debutul este brusc, cu febra mare (39-40 grade C)
- cefalee, dureri de mușchi, dureri în globi oculari și astenie pe o perioadă de 3-5 zile.
- fațesul bolnavului este congestionat, cu conjunctive infectate, limba este saburală dar cu luciul păstrat (limba porțelană)
- la început poate surveni epistaxis.
- după câteva zile, herpesul nazo-labial este o apariție obișnuită
- catar nazal, congestie faringiană, răgușeală și tuse neproductivă, chinuitoare.
- rareori grețuri, vărsături, mai rar scaune diareice.

COMPLICAȚII:

- cauzate de virusul gripal:
- pneumonii virale
- crup viral
- miocardita
- meningita
- encefalita
- sau cauzate de suprainfecții bacteriene:
- stafilococie pulmonară
- sinuzite, otite