



ROMANIA

JUDEȚUL IALOMIȚA

FAMILIARIA COMUNEI BĂRCĂNEȘTI

STRADA 13

2020 01 21 21

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IALOMIȚA

SLOBOZIA, STR.ALEEA COSMINULUI NR. 4, IALOMIȚA

Tel. 0243-230280 Fax. 0243-232384; E-mail: dsp.ialomita@dspialomita.ro



Recomandări pentru prevenirea Infecțiilor acute respiratorii, inclusiv gripa

Ca urmare a creșterii semnificative a numărului de cazuri de infecții acute respiratorii, pentru limitarea evoluției, respectiv prevenirea apariției de noi cazuri de îmbolnăviri în rândul populației, Direcția de Sănătate Publică Ialomita a instituit o serie de măsuri de prevenire a îmbolnăvirilor.

Gripa este o infecție respiratorie acută virală, care afectează căile respiratorii. Sezonul rece favorizează îmbolnăvirile și epidemiile de gripă.

Gripa se transmite pe cale aeriană de la omul bolnav la omul sănătos, direct prin tuse și strănut și / sau indirect, prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă, suprafete contaminate etc) cu virusul gripal.

Simptomele gripei apar brusc și se dezvoltă rapid, fiind nespecifice.

Boala începe brusc, cu febră mare, frisoane, stări de slăbiciune și oboseală, tuse uscată, nas care pare să curgă tot timpul, dureri musculare, dureri de cap, dureri oculare și roșu în gât, răgușeală până la pierderea vocii și lipsa poftei de mâncare. Gripa poate evolua de la forme ușoare la forme complicate, sau chiar la deces.

În caz de îmbolnăvire prin gripă, se impune prezentarea la medic, într-un serviciu de asistență medicală.

Recomandări pentru prevenirea Infecțiilor acute respiratorii, inclusiv gripa:

- evitați spațiile aglomerate, contactul cu persoanele bolnave, vizitele în spital
- limitați vizitarea femeilor gravide, a nou-născuților, lăuzelor și a bolnavilor cronici.
- acoperiți gura și nasul atunci când tușiți sau strănuțați, utilizând batiste de unică folosință pe care le aruncați după utilizare. Dacă nu aveți o batistă la îndemână, este recomandat ca atunci când tușiți sau strănuțați să folosiți manșeta hainei sau plica cotului.

- spălați corect mâinile cu apă și săpun, mai ales după ce strănuțați sau tușiți.
- consumați fructe și legume proaspete, bogate în vitamina C.
- pentru hidratare corectă, consumați cât mai multe lichide, în special ceaiuri calde.
- purtați îmbrăcăminte adecvată temperaturilor exterioare.
- asigurați un microclimat corespunzător în spațiile interioare prin: aerisire, asigurarea unei temperaturi constante de 20-22 grade Celsius, curățenie zilnică și dezinfecție.
- la indicația medicului, formele ușoare de gripă se tratează la domiciliu, în condiții de izolare și repaus la pat. Gripa severă și cea complicată se tratează în spital.
- la nevoie purtați echipamentul de protecție adecvat (măști, mănuși etc)
- singura metoda eficienta de prevenire specifica a gripei este vaccinarea antigripala pentru sezonul epidemic in curs

- IMPORTANT!

Consultați medicul de familie sau adresați-vă unitatilor medicale pentru simptome care sugerează gripa, respectați sfaturile medicale primite, nu vă tratați singuri și nu cumpărați din farmacia medicamente fără prescripție medicală. Utilizarea antibioticilor în tratarea cazurilor de gripă este nejustificată și poate determina apariția rezistenței la antibiotice, una din cele mai grave amenințări pentru sănătatea publică.

VACCINAREA ANTIGRIPALĂ ÎN TIMP UTIL ESTE METODA CEA MAI EFICIENTĂ DE PREVENIRE A GRIPEI. VACCINAREA TREBUIE FĂCUTĂ ANUAL DEOARECE VIRUSUL GRIPAL CIRCULANT SE MODIFICĂ DE LA UN AN LA ALTUL. VACCINUL SE ADMINISTREAZĂ NUMAI SUB SUPRAVEGHERE MEDICALĂ ȘI ÎN URMA CONSULTULUI MEDICAL

Cu toate că este recomandat pentru toată populația, există anumite categorii pentru care vaccinul antigripal este mai mult decât indicat:

- a) persoane cu risc crescut de complicații, aici fiind incluse persoanele în vârstă sau cu handicap, cele instituționalizate, adulții și copiii cu afecțiuni cronice (cardiovasculare, pulmonare, metabolice, renale și cu imunosupresie), persoanele cu vârste peste 65 de ani, copiii și adolescenții (între 6 luni și 18 ani) cărora li se administrează medicație pe termen lung cu aspirina

- b) persoane, care prin natura ocupatiei, pot transmite gripa celor din categoria cu risc crescut, respectiv medicii, cadrele sanitare medii, personalul auxiliar din spitale si unitatile sanitare ambulatorii (cu prioritate a celor din maternitati, sectiile de terapie intensiva, statii de salvare), salariatii institutiilor de ocrotire a copiilor si batranilor si cei ai unitatilor de bolnavi cronici, membrii familiilor (inclusiv copiii) care includ persoane in categoria cu risc crescut de complicatii ale gripei.
- c) persoanele infectate cu HIV, persoanele care calatoresc la tropice sau in emisfera sudica, precum si vaccinarea gravidelor si a copiilor mici.
- d) In cazul gravidelor, vaccinul gripal se poate administra pe toata durata sarcinii. De retinut ca acesta nu da reactii adverse si nu provoaca malformatii ale fatului. Vaccinul poate fi administrat si pe perioada alaptarii.

Promovarea Sanatatii,
Veronica Nica



Director executiv,
Cristina Elena Iorga

