

## **Informatii pentru populatie**

### **MASURI DE PREVENIRE A IMBOLNAVIRILOR PRIN GRIPA SI ALTE VIROZE RESPIRATORII IN SEZONUL RECE**

**Masurile generale** de preventie a gripei si virozelor respiratorii in sezonul rece vizeaza:

-cresterea rezistentei nespecifice a organismului printr-un mod de viata sanatos si prin evitarea factorilor favorizanti : frigul, umezeala, aglomeratia, etc.

In acest sens se vor avea in vedere urmatoarele:

- evitarea aglomerarilor umane;
- evitarea contactului cu persoanele bolnave;
- mentinerea unei igiene corporale riguroase cu spalarea frecventa a mainilor ( mai ales dupa suflarea nasului, contact cu persoane bolnave );
- izolarea bolnavilor la domiciliu in incaperi corespunzatoare din punct de vedere igienic si asigurarea unei ventilatii corespunzatoare;
- izolarea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea raspandirii bolii in colectivitati, comunitate;
- persoanele bolnave vor folosi doar batiste igienice personale(de preferat de unica folosinta) in caz de tuse sau stranut;
- asigurarea unei alimentatii bogate in legume si fructe proaspete, bogate in vitamina C;
- hidratare corecta
- aerisirea incaperilor si a spatiilor de lucru cu mentinerea unei temperaturi ambientale optime;
- evitarea automedicatiei si consultarea obligatorie a medicului de familie.

**Masurile specifice** de preventie: cea mai eficienta metoda de a preveni imbolnavirea prin gripa este reprezentata de **vaccinarea antigripala** cu prioritate la grupele de risc de complicatii cauzate de gripa ( pacientii cu boli cronice, gravide, persoane peste 65 de ani).