



MINISTERUL SANATATII
DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA BUZAU
www.dspbz.ro
OPERATOR DATE CU CARACTER PERSONAL NR.34133

Str. G-ral Grigore Baștan nr.3
Tel secretariat:0238.710860; 0238.721901
Tel. centrala:0238.725690; 0238.725691
FAX:0238.721539
E-mail: medprev@dspbz.ro
direconomic@dspbz.ro
dspbz@dspbz.ro

**MĂSURI DE PREVENIRE A ÎMBOLNĂVIRILOR PRIN GRIPĂ ȘI
INFECȚII RESPIRATORII**

a.) Recomandări generale pentru prevenirea îmbolnăvirilor:

- Păstrarea unei igiene corporale riguroase cu spălarea mâinilor tot timpul, mai ales după suflarea nasului și venirea în contact cu persoane bolnave
- Evitarea, pe cât posibil, a aglomerărilor umane și a contactului cu persoanele bolnave
- Evitarea automedicației, și prezentarea la medicul de familie în cazul apariției unor simptome de gripă, răceală sau infecții respiratorii superioare.
- Omul bolnav se izolează de restul familiei într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită, suficient de încălzită 24 – 26 grade Celsius).
- Persoanele bolnave vor folosi batiste igienice personale în caz de tuse sau strănut
- Aerisirea încăperilor sau a birourilor cu menținerea unei temperaturi de 18-20 grade C
- Menținerea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea transmiterii bolii în comunitate.
- Evitarea vizitării bolnavilor sau suspectilor de gripă.

b.) Vaccinarea antigripală

- Cea mai eficientă metodă de prevenire a îmbolnăvirilor de gripă este vaccinarea antigripală.
- Această vaccinare protejează persoana vaccinată numai față de virusurile gripale circulante în sezonul respectiv, cuprinse în vaccin, și nu față de toate tipurile de virusuri care dau simptomatologie asemănătoare gripei, dar au evoluție mai ușoară. Vaccinarea este recomandată tuturor persoanelor începând cu vârsta de 1 an.
- Aceasta trebuie să fie efectuată în stare bună de sănătate, singura contraindicație la vaccinare fiind alergiile la proteine de ou.
- Perioada în care este bine să fie administrat vaccinul este în presezon, adică lunile octombrie-decembrie ale fiecărui an. Vaccinul utilizat este diferit de la un sezon la altul, iar compoziția acestuia este stabilită de Organizația Mondială a Sănătății, care transmite tuturor producătorilor formula vaccinală.