



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI BUZĂU**


romania2019.eu

Str. G-ral GRIGORE BAȘTAN, Nr. 3, Operator date: 34133
Tel: (0238)725690/1, (0238)721901, Fax (0238)721539,
E-mail : medprev@dspbz.ro; direconomic@dspbz.ro
Cod fiscal 11287265

307/20.01.2020

**MĂSURI DE PREVENIRE A IMBOLNAVIRILOR POPULATIEI
IN PERIOADA RECE A ANULUI**

Pentru prevenirea infecțiilor căilor respiratorii, Direcția de Sanatate Publica Buzau recomandă:

- optimizarea regimului de viață și activitate prin alimentație corespunzătoare (în special fructe și legume), evitarea expunerii la frig, purtarea de îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată temperaturii din mediul ambiant, exerciții fizice moderate, evitarea surmenajului fizic și intelectual, odihnă nocturnă suficientă, evitarea fumatului, consumului de alcool și exceselor de produse cofeinizate (cafea, băuturi carbogazoase tip cola);
- spălarea frecventă a mâinilor, cu apă și săpun, în special în situații de participare la activități publice (locul de muncă, școală, unități de alimentație publică);
- în caz de strănut folosirea batistelor, din hârtie, de unică folosință care previn răspândirea picăturilor potențial infectate în mediul ambiant, iar după folosire batistele trebuie depuse la coșul de gunoi;
- evitarea aglomerațiilor din locurile publice (evenimente din săli de spectacole, discoteci, alte manifestări), deoarece există un risc mare de transmitere a infecțiilor respiratorii de la persoane aparent sănătoase, deja infectate – care pot transmite agenții cauzali ai infecției între momentul infectării și apariția primelor manifestări de boală;
- evitarea vizitării rudelor sau prietenilor internați în spitale, iar în cazul instituirii măsurilor de carantină să respecte deciziile personalului din spitale, de la interzicerea totală a vizitelor până la măsuri de protecție recomandate în momentul intrării în unitatea spitalicească;

- aerisirea încăperilor sau a birourilor cu menținerea unei temperaturi de 18-20 grade C
- autoizolarea la domiciliu în caz de semne de boală precum: febră, secreții nazale, dureri de cap, tuse, dureri în gât și să anunțe telefonic în cel mai scurt timp posibil medicul de familie privind simptomele în vederea planificării eventuale la o consultație. În caz de agravare a acestor semne, în special în cursul nopții sau în zilele nelucrătoare, poate fi apelat gratuit Numărul Unic pentru Apeluri de Urgență 112 sau persoanele afectate se pot prezenta la camerele de gardă ale celui mai apropiat spital.

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.

**DIRECTOR EXECUTIV,
JURIST UNGUREANU CRISTINA**

