

CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII REPRODUCERII

**Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția
potrivită
pentru tine!**



COMUNICAT DE PRESA

În luna iulie 2024, în cadrul Programului național de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății este implementată campania **„Informează-te! Implică-te! Alege soluția potrivită pentru tine!”** dedicată promovării sănătății reproducerii.

Campania urmărește:

- Incurajarea tinerilor de a lua decizii informate în ceea ce privește propria sănătate reproductivă (educarea privind comportamentele individuale de prevenire a Infecțiilor cu Transmitere Sexuală, prevenirea sarcinilor nedorite și utilizarea contracepției)
- Informarea și conștientizarea femeilor însărcinate și a celor care doresc să devină mame cu privire la diferitele aspecte ale sănătății sexuale (sănătății reproducerii), inclusiv asupra importanței consultului medical/ginecologic.

Sunt de actualitate două problematice din sfera sănătății reproducerii: sarcinile la adolescente și tendința crescătoare a cazurilor noi cu infecții transmisibile sexual.

Sarcinile în rândul adolescentelor au consecințe majore asupra sănătății mamelor adolescente și a copiilor acestora. Mamele adolescente, cu vârsta cuprinsă între 10 și 19 ani, se confruntă cu riscuri mai mari de eclampsie (convulsii/coma inexplicabile), endometrită puerperală (infecție apărută după naștere) și infecții sistemice în comparație cu femeile cu vârsta mai mare. Complicațiile legate de sarcină și de naștere sunt principala cauză de deces în rândul fetelor cu vârsta cuprinsă între 10 și 19 ani la nivel global.

Nașterea la o vârstă fragedă, pe lângă posibilele complicații pe timpul sarcinii, implică probleme majore pentru mamă cauzate de dezvoltarea incompletă a aparatului reproducător. În plus, fenomenul are consecințe sociale precum abandonul școlar și imposibilitatea financiară de a îngriji nou născutul.

Pe de altă parte, peste 1 milion de infecții cu transmitere sexuală (ITS) sunt dobândite în fiecare zi în întreaga lume, dintre care majoritatea sunt asimptomatice inițial. Se estimează că peste 500 de milioane de persoane cu vârsta cuprinsă între 15 și 49 de ani au o infecție genitală cu virusul herpes simplex. Utilizarea metodelor contraceptive (abstinenta, prezervativul) reprezintă o alegere esențială pentru prevenirea acestor infecții.

Problematicele sarcinilor nedorite și a infecțiilor cu transmitere sexuală în rândul adolescenților este responsabilitatea întregii societăți care trebuie să aibă o atitudine proactivă pentru încurajarea tinerilor de a utiliza surse de informații de încredere, de a discuta despre sănătatea reproductivă cu un cadru medical, cât și mobilizarea și implicarea familiilor și comunităților pentru susținerea tinerilor în adoptarea unui comportament reproductiv responsabil.

Suportul metodologic al campaniei este asigurat de către Institutul Național de Sănătate Publică.

**CAMPANIE DE PROMOVARE
A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII**

Iulie 2024

*Informează-te! Implică-te!
Alege soluția potrivită pentru tine!*

CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

IULIE 2024



Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția potrivită
pentru tine!

Acest material se adresează femeilor însărcinate
sau celor care doresc să devină mame



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

În perioada sarcinii

Sarcina este un moment important. Dacă aveți grijă de sănătatea dumneavoastră în timpul sarcinii și veți oferi bebelușului un început sănătos în viață.

Este important să preveniți nașterea prematură deoarece are implicații asupra dezvoltării și dezvoltării copilului pe tot parcursul sarcinii, iar bebelușii născuți înainte de termen prezintă un risc mai mare de a dezvolta diferite boli. Administarea bebelușilor folie ajută la prevenirea unei nașteri premature dar și a defectelor congenitale majore. luați acidul folic conform prescripției medicale.

Discutați cu medicul dumneavoastră despre prevenirea oricărei forme de infecții care v-ar putea afecta sarcina.

Înainte de a rămâne însărcinată este important să faceți atât dvs. cât și partenerul un test pentru infecția HIV. Dacă nu ați efectuat testul nu este prea târziu să îl efectuați în timpul sarcinii.

Teasing arterial crescut poate determina probleme grave în timpul sarcinii, mergând până la afectare fetală și riscul unei nașteri premature. De aceea trebuie atent monitorizată!

Controlul diabetului în timpul sarcinii scade riscul apariției unor defecte congenitale și a altor probleme pentru bebeluș, dar și a unor complicații grave pentru dvs.

Tulburările de coagulare a sângelui pot provoca probleme grave în timpul sarcinii, inclusiv avort spontan. Monitorizarea acestora este esențială!

Adminstrarea anumitor medicamente în timpul sarcinii poate provoca defecte congenitale grave pentru copilul dvs. Discutați cu medicul pentru orice medicament administrat!

Oestrogenii în greutate în timpul sarcinii poate afecta dezvoltarea fetală. Este important ca acestea să fie luate sub control.

Istoricul familial poate ajuta la identificarea unei posibile sarcini la risc. În acest sens medicul vă poate sugera consilierea genetică.

Diaprezia în timpul sarcinii este frecventă. Dacă aveți probleme conștinale, cereți ajutor și veți primi consiliere și tratament de specialitate.

CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII REPRODUCERII

Contracepția este definită ca o intervenție care reduce probabilitatea apariției unei sarcini după un contact sexual.

CE METODĂ DE CONTRACEPȚIE SĂ ALEG?

START

Există riscul să contractați o infecție cu transmitere sexuală (ITS) de la partener?

DA

NU

NU
Luați în considerare sterilizarea ca soluție permanentă cu o eficacitate de peste 99%

Sunteți alergic la latex?

DA

NU

Vă doriți un copil în viitor?

DA

Folositi o prezervativ care acopera latex sau evitați contactul sexual

Utilizați o prezervativ femeie sau asigurarea că ea nu are altă folosește un prezervativ. Asigurați-vă că îl lăsați împreună cu alte metode contraceptive

Sunteți îngrijorată cu privire la utilizarea contracepției hormonale?

NU

DA

TERMEN LUNG

Vă interesează o metodă de contracepție cu acțiune îndelungată sau una cu acțiune scurtă?

DA
Luați în considerare metode contraceptive non hormonale/dispozitiv intrauterin (sterilet)

Alegeți un implant contraceptiv cu acoperire de până la patru ani

NU

Vă doriți un copil în următorii patru ani?

DA

TERMEN SCURT

Considerați că ați putea nita să luați pilula contraceptivă cu frecvență zilnică?

DA

Alegeți o injecție contraceptivă cu acoperire de până la 3 luni

Alegeți să folosiți un plastru contraceptiv

NU
Contracepție orală - Alegeți pilula!

**Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția potrivită pentru tine!**



PENTRU ORICE METODĂ ÎN AFARĂ DE METODELE DE BARIERĂ ESTE NECESAR SFATUL MEDICULUI



Institutul Național de Sănătate Publică



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



ARGEȘ

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

Când este indicat să încep viața sexuală?

R: Când te simți pregătit/pregătită pentru acest lucru; trebuie să fie decizia ta, nu să o faci în urma insistențelor și a presiunilor celor din jurul tău.

Cu cine as putea să vorbesc despre sex?

R: Alege să discuți cu un specialist (medic de familie, medic ginecolog, medic de planificare familială, medic endocrinolog, asistent medical, asistent medical școlar, asistent medical comunitar, mediator sanitar) care îți poate oferi informații complete și corecte, și poate răspunde la toate întrebările tale!

Ce este contracepția?

R: Contracepția este o modalitate de a preveni sarcina nedorită. Mai mult, prezervativele te pot proteja și de infecțiile cu transmitere sexuală.

Ce metodă contraceptivă să folosesc?

R: Medicul de familie, medicul ginecolog sau medicul de planificare familială sau medicul endocrinolog îți poate recomanda cea mai potrivită metodă contraceptivă pentru tine, numai în urma unei consultații.

Locația celui mai apropiat cabinet de planificare familială o găsești la adresa:

<https://www.msa.gov.ro/ro/planificare-familiala>

Metode contraceptive

PRESERVATIVUL DIN CAUȘ

Făcându-ți din latex elastic, este cel mai sigur mijloc de protecție. Se aplică înainte de penetrare vaginală și trebuie să rămână în loc până la sfârșitul actului.



PRESERVATIVUL FEMTEI

Făcându-și din latex elastic, este cel mai sigur mijloc de protecție. Se aplică înainte de penetrare vaginală și trebuie să rămână în loc până la sfârșitul actului.



CONTRACEPȚIA ORAZALĂ/PILULA

Pilula este o tabletă hormonală care trebuie luată zilnic în același timp pentru a preveni sarcina.



PILULA VAGINALĂ

Este o tabletă vaginală care este absorbită în vagin și eliberează spermicide pentru a preveni sarcina.



DIAPHRAGMA

O dispozitiv de plastic care se introduce în vagin înainte de penetrare și acționează ca barieră fizică împotriva spermatozoidelor.



PLASĂ

Un dispozitiv care se aplică pe gâtul uterin pentru a preveni sarcina și infecțiile cu transmitere sexuală.



DIAPHRAGMA

O dispozitiv de plastic care se introduce în vagin înainte de penetrare și acționează ca barieră fizică împotriva spermatozoidelor.



DISPOZITIV INTRAUTERIN

Dispozitiv de plastic care se introduce în uter și acționează ca barieră fizică împotriva spermatozoidelor.



CONTRACEPȚIA DE URZĂ

Poate fi utilizată pentru prevenirea sarcinii și infecțiilor cu transmitere sexuală. Este un dispozitiv de plastic care se introduce în vagin și acționează ca barieră fizică împotriva spermatozoidelor.

IULIE 2024
 CAMPANIE
 DE
 PROMOVARE A
 SĂNĂȚĂII REPRODUCERII
 Informează-te!
 Implică-te!
 Alege soluția potrivită pentru tine!



Material adresat tinerilor



MINISTERUL
SĂNĂȚĂII

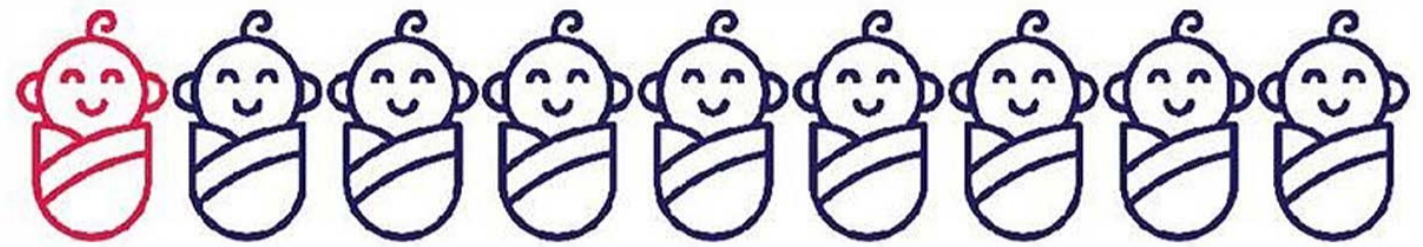


Institutul
Național de
Cercetare Științifică și
Dezvoltare în Sănătate

ROMÂNIA 2022

Majoritatea sarcinilor
la adolescente sunt**SARCINI
NEDORITE!**Nou născuți din
mame sub 19 ani

16.821

1 din 9
nou-născuți are
mămică adolescentă

SITUAȚII CARE PUN ADOLESCENTELE LA RISC DE SARCINI NEDORITE

- Căsătorii timpurii;
- Abuzul de substanțe (alcool, droguri);
- Violență sexuală;
- Lipsa educației sexuale;
- Nivel educațional redus;



- Sărăcie;
- Lipsa autonomiei financiare;
- Lipsa sprijinului parental;

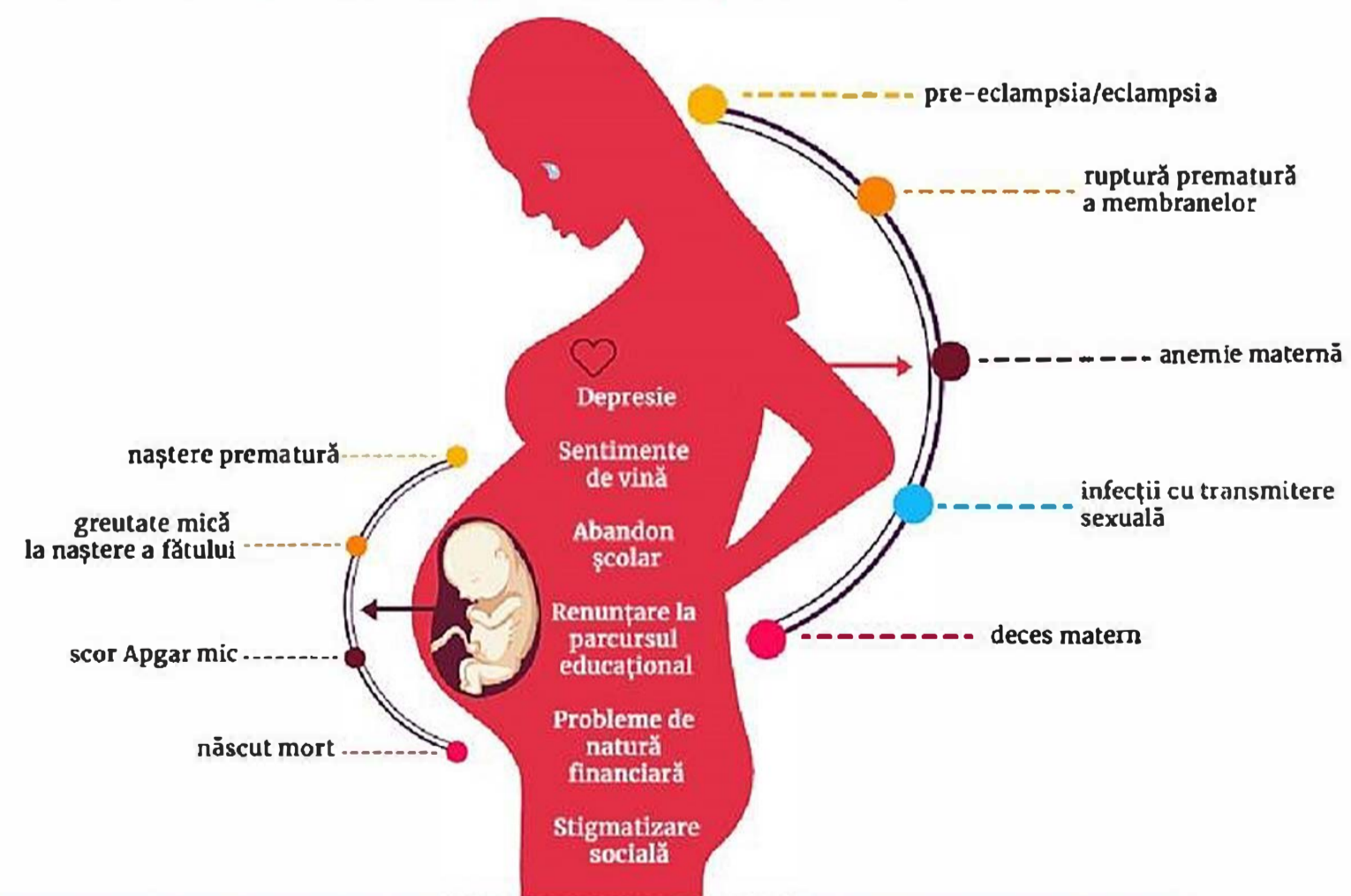
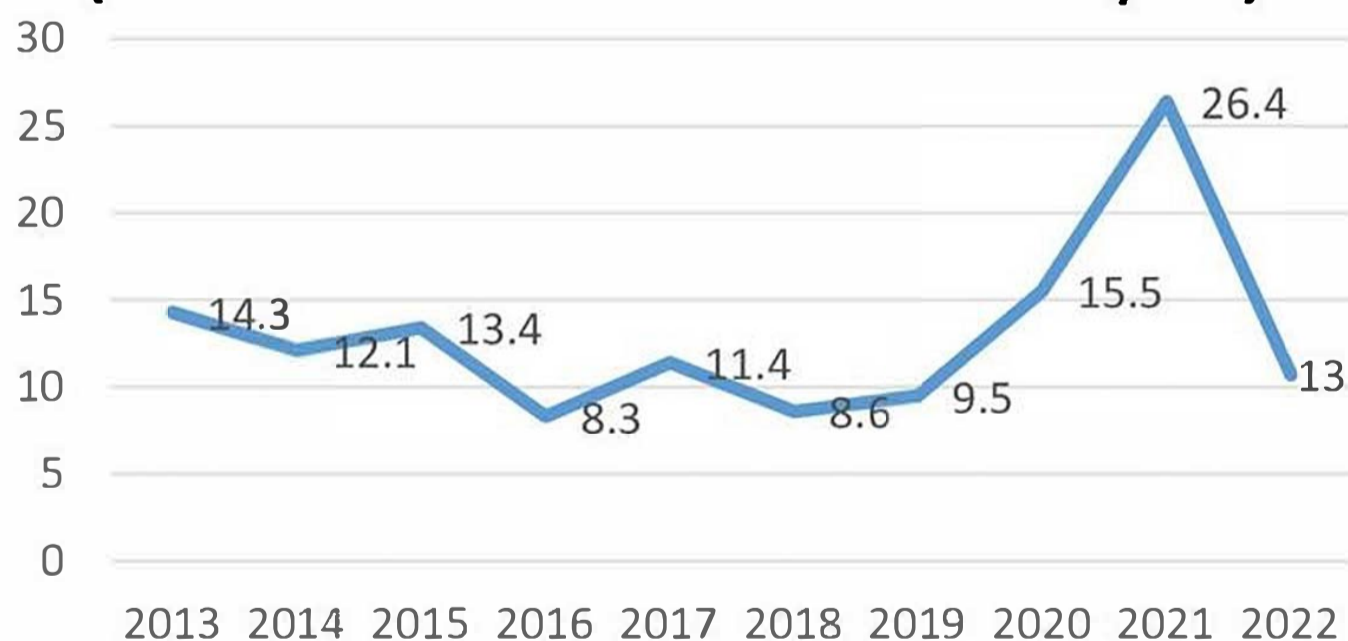


- Lipsa/acces scăzut la metode de contracepție;
- Debut timpuriu al activității sexuale;
- Lipsa/acces scăzut la servicii de planificare familială;

CONSECINȚE NEDORITE ALE SARCINILOR LA ADOLESCENTE

Mortalitatea maternă, România,
2013-2022

(decese materne la 100.000 născuți vii)



MĂSURI DE REDUCERE A PROBLEMATICII SARCINILOR NEDORITE LA ADOLESCENTE

Familie



- Sprijin parental;
- Încurajarea educației și a educației sexuale;

Comunitate



- Program educațional în școală;
- Încurajarea abstenenței și a contracepției;

Sistem de sănătate



- Servicii de planificare familială;
- Disponibilitate mijloace contraceptive;



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

**Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția
potrivită
pentru tine!**

Iulie 2024



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

**Infecțiile cu
transmitere sexuală
pot fi prevenite!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

IULIE 2024

CAMPANIE
DE
PROMOVARE A
SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

Informează-te!
Implică-te!

Alege soluția potrivită pentru
tine!



Material adresat viitorilor părinți



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică



PLANIFICAREA UNEI SARCINI SĂNĂTOASE

Dacă îți dorești și intenționezi să ai un copil, trebuie să te pregătești din timp!

În etapa de concepție:

- ◆ Discută cu medicul înainte de a concepe un copil!
- ◆ Consultă-te cu partenerul înainte de a lua decizii!
- ◆ Aplică, pe cât posibil, următoarele recomandări pentru îmbunătățirea stării de sănătate:
 1. Renunță complet la fumat și consumul de alcool;
 2. Dacă ai o afecțiune preexistentă asigură-te că o ai sub control;
 3. Informează-ți medicul cu privire la toate medicamentele și suplimentele alimentare utilizate;
 4. Asigură-te că ai efectuat toate vaccinările și testările de care ai nevoie (pentru cancer de col uterin, infecții cu transmitere sexuală, inclusiv HPV, HIV);
 5. Evită contactul cu substanțe toxice, substanțe chimice sau cu dejectiile animalelor de casă sau rozătoarelor;
 6. Evită expunerea la substanțe carcinogene;
 6. Evită poluarea;
 7. Evită sedentarismul;
 8. Ia în calcul necesitatea unui consult genetic;

**Asigură-te că ai o stare bună de
sănătate înainte de a rămâne
însărcinată!**

IULIE 2024

CAMPANIE
DE
PROMOVARE A
SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

Informează-te!

Implică-te!

Alege soluția potrivită pentru
tine!



Material adresat viitorilor părinți



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
National de
Sănătate Publică

ÎNTREBĂRI FRECVENTE ALE VIITORILOR
PĂRINȚI:

Este sigur să utilizezi medicamente când ești însărcinată?

R: Cere totdeauna sfatul medicului înainte de a întrerupe sau începe să utilizezi un medicament.

Vaccinarea este permisă în timpul sarcinii?

R: Vaccinurile vă protejează organismul contra bolilor periculoase, iar unele vaccinuri sunt recomandate în timpul sarcinii pentru a proteja viitorul bebeluș. Pentru informații suplimentare, consultați medicul de familie.

Administrarea vitaminelor este utilă în timpul sarcinii?

R: Administrarea vitaminelor se face numai la recomandarea medicului care vă monitorizează.

Este bine să folosim minerale, produse din plante medicinale sau aminoacizi în timpul sarcinii?

R: Nu există dovezi că acestea sunt sigure pentru sănătate în perioada sarcinii, astfel încât este recomandat să fie evitate.

Voi fi un tată bun?

R: Orice părinte are momente de nesiguranță atunci când este vorba de nașterea copilului. Este esențial să fii alături de partenera ta și să-i oferi tot sprijinul de care are nevoie. Participarea împreună cu aceasta la cursuri de puericultură sunt benefice pentru orice viitor părinte.

Dacă lucrurile nu merg bine?

R: Grija pentru parteneră pe parcursul sarcinii și schimbarea anumite obiceiuri de viață (renunțarea la fumat, la consumul de alcool, adoptarea unui stil de viață sănătos) au un rol esențial pentru o sarcină sănătoasă. Informează-te și implică-te alături de partenera ta pe toata perioada sarcinii!

Ce ar trebui să fac la naștere?

R: Este suficientă prezența tatălui măcar pentru o perioadă a desfășurării travaliului. Ajutorul care vine din mesajele de suport ale acestuia este nemăsurat. O femeie care îl simte aproape pe partenerul ei va trece mai ușor peste tot ce înseamnă naștere și perioada post-partum.

IULIE 2024

CAMPANIE
DE
PROMOVARE A
SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

Informează-te!
Implică-te!

Alege soluția potrivită pentru
tine!



RECOMANDĂRI PENTRU ● SARCINĂ SĂNĂTOASĂ

Atenție la stilul de viață!



Acunci când mămică va consuma **alcool** o va face și fătul. Cea mai bună opțiune este să nu consumi deloc alcool în timpul sarcinii.

- ✓ Este important ca mămică să renunțe la **fumat** înainte de a rămâne însărcinată și să nu fumeze în timpul sarcinii pentru a nu afecta sănătatea bebelușului. Nimeni nu ar trebui să fumeze în încăperea unde se află o mămică însărcinată.
- ✓ Dacă lucrezi într-un **mediu toxic**, discută cu medicul de medicina muncii și medicul curant despre factorii de risc.
- ✓ Dacă crezi că ai fost expusă la **radiații**, este obligatoriu să discuți cu medicul curant.
- ✓ Dacă intenționezi să **călătorești** în țară sau străinătate, discută cu medicul curant eventualele riscuri.
- ✓ **Violența domestică** poate afecta grav sarcina și poate produce chiar decesul fătului și al mamei.
- ✓ **Asigură-te că păstrezi toate obiceiurile sănătoase și consulți medicul în mod regulat pe tot parcursul sarcinii!**

Material adresat viitorilor părinți



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
National de
Sănătate Publică

IULIE 2024

CAMPANIE
DE
PROMOVARE A
SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

Informează-te!

Implică-te!

Alege soluția potrivită pentru
tine!



În perioada sarcinii!

COMPLICAȚIILE ÎN TIMPUL SARCINII
POT IMPLICA SĂNĂTATEA MAMEI, A
COPILULUI SAU A AMBILOR.

- Adresează-te medicului dacă ai una dintre următoarele simptome:
 - ✓ Sângerări sau scurgeri de lichide din vagin;
 - ✓ Inflamația bruscă sau severă a feței, mâinilor sau degetelor;
 - ✓ Dureri de cap severe sau de lungă durată;
 - ✓ Disconfort, durere sau crampe în abdomen;
 - ✓ Febră, frisoane;
 - ✓ Vărsături sau greață persistentă;
 - ✓ Disconfort, durere sau arsură la urinare;
 - ✓ Amețeală, vedere încețoșată;
 - ✓ Copilul se mișcă mai puțin decât în mod normal (după 23 săptămâni de sarcină);
 - ✓ Gânduri de a-ți face rău ție sau copilului;
- **Atenție!** Se recomandă monitorizarea sarcinii de către medic pentru a preveni apariția complicațiilor!
- Nu se recomandă nașterea la domiciliu, viața mamei sau a fătului poate să fie în pericol, fără posibilitate de intervenție medicală rapidă!

Material adresat viitorilor părinți



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

IULIE 2024

CAMPANIE
DE
PROMOVARE A
SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

Informează-te!

Implică-te!

Alege soluția potrivită pentru
tine!



Asigură o bună stare de sănătate pentru tine și copilul tău pe toată perioada sarcinii!

- Alege medici care te vor monitoriza pe tot parcursul sarcinii (ex. medic obstetrician-ginecolog, medic de familie);
- Urmează sfatul medicului în ceea ce privește controalele medicale periodice și consumul de suplimente necesare în timpul sarcinii;
- Adoptă o dietă sănătoasă și adecvată în sarcină, ținând cont de sfatul medicului care te monitorizează;
- Renunță la fumat și consumul de alcool;
- Practică activitate fizică pe tot parcursul sarcinii;
- Monitorizează constant greutatea corporală;
- Poți urma cursuri pentru pregătirea nașterii, alăptării și a exercitării îndatoririlor de părinte;



Material adresat viitorilor părinți



MINISTERUL
SĂNĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

**Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția
potrivită
pentru tine!**

Iulie 2024



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

**Planificarea
familială
protejează visele!**

Material realizat în cadrul proiectului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

IULIE 2024



Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția potrivită
pentru tine!

Acest material se adresează femeilor însărcinate
sau celor care doresc să devină mame



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



ARGES

Atenție la stilul de viață

- Atunci când dvs. consumați alcool o face și fătul. Cea mai bună opțiune este să nu consumați deloc alcool în timpul sarcinii.
- Este important să renunțați la fumat înainte de a rămâne gravidă; dacă aceasta nu s-a întâmplat este esențial să nu mai fumați. Pentru sănătatea bebelușului.
- Dacă lucrați într-un mediu toxic discutați cu medicul de medicină muncii și medicul curant despre factorii de risc.
- Dacă dvs. credeți că ați fi fost expusă la radiații, este obligatoriu să discutați cu medicul curant.
- Dacă intenționați să călătoriți în țară sau străinătate, discutați cu medicul curant eventualele riscuri.
- Violenta poate duce la răni și la moarte în rândul femeilor, dar poate afecta grav sarcina și produce chiar decesul fătului.



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare
și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al
Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

MITURI DESPRE METODELE CONTRACEPTIVE

Mit: Metodele contraceptive determină creștere ponderală.

Realitate: Nu există studii care să susțină asocierea dintre metodele contraceptive și creșterea în greutate.

Mit: Pilula contraceptivă determină apariția cancerului.

Realitate: Controlul hormonal al sarcinilor nedorite poate preveni apariția anumitor tipuri de cancer iar medicul specialist poate efectua teste pentru depistarea precoce a acestora.

Mit: Utilizarea metodelor contraceptive afectează fertilitatea.

Realitate: Întreruperea utilizării metodelor contraceptive creează cadrul optim pentru apariția unei sarcini.

Mit: Unele metode contraceptive sunt mai bune decât altele.

Realitate: Toate metodele contraceptive au avantajele sau dezavantajele. Alege metoda care ți se potrivește cel mai bine!

Mit: Toate metodele contraceptive previn apariția infecțiilor cu transmitere sexuală.

Realitate: Doar metodele de barieră (prezervativ intern, prezervativ extern, diafragmă) pot ajuta la reducerea riscului de a contracta o infecție cu transmitere sexuală.

Alege metoda contraceptivă potrivită pentru tine și asigură-te că o folosești de fiecare dată!

Folosește metode contraceptive pentru a evita sarcinile nedorite!

Orice contact sexual neprotejat se poate finaliza cu o sarcină nedorită, care îți poate schimba viața.

În plus, poate aduce riscuri pentru sănătatea mamei și copilului, cum ar fi:

- Nou-născut cu greutate mică la naștere;
- Decesul nou-născutului;
- Moartea fătului;
- Avort spontan și complicații;
- Naștere prematură;
- Hipertensiune indusă de sarcină;
- Decesul mamei;
- Abandonul nou-născutului;
- Izolare socială;
- Depresie post-partum;
- Absenteism și abandon școlar al mamei.



MANIFESTĂRI CE POT ANUNȚA O SARCINĂ

- Întârzierea menstruației;
- Grețuri și vărsături;
- Modificări ale sânilor;
- Stări de oboseală;
- Sensibilitate crescută la mirosuri;
- Modificarea preferințelor alimentare;
- Urinări dese;
- Creșterea numărului de bătăi ale inimii;
- Constipație;
- Creșterea temperaturii corpului;
- Sângerări vaginale;
- Modificări de dispoziție;

CE FACI DACĂ AI ACESTE MANIFESTĂRI?

- Test pentru depistarea sarcinii;
- Consult medical de specialitate;
- Discută cu asistentul medical școlar, asistentul medical comunitar, mediatorul sanitar;
- la decizii doar împreună cu specialiștii.

Alegerile tale îți pot schimba viitorul!