

Recomandari pentru limitarea imbolnavirilor prin gripa

2019-01-29 13:41:33

Recomandari pentru limitarea imbolnavirilor prin gripa



Recomandari pentru limitarea imbolnavirilor prin gripa

Ca urmare a intensificării activității gripale din ultima perioadă, Primarul Cristi Misaila a convocat la sediul reprezentanții Direcției de Sănătate Publică Vrancea, pentru a stabili împreună măsurile de combatere unitățile de învățământ cât și în locurile publice din municipiul Focșani. Astfel, recomandăm populației să ia următoarele măsuri pentru a preveni infecțiile respiratorii acute și a limita apariția cazurilor de gripa:

- spălați-va pe mâini în mod regulat cu apă și săpun;
- acoperiți-va gura și nasul cu un șervețel atunci când strănuți. Nu reutilizați batiste sau șervețele. Virusurile respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât va puteți infecta atingând batiste și șervețele;
- dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănuți acoperindu-va în totalitate nasul și gura cu brațul;
- stați acasă când sunteți bolnav. Dacă va simțiți mai rău, solicitați ajutor medical;
- vaccinați-va antigripal (vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de îmbolnăvire);
- nu trimiteți copii cu simptome respiratorii în colectivitățile școlare;
- nu luați antibiotice fără recomandarea medicului;
- evitarea aglomerațiilor (locuri de joacă, centre comerciale, mijloace de transport în comun, spectacole, etc.), pentru a reduce riscul mare de transmitere a infecțiilor respiratorii de la persoane aparent sănătoase, deja infectate - care pot fi sursă de infecție între momentul infectării și apariția primelor manifestări de boală;
- nu vizitați persoanele bolnave de gripa, dacă nu este absolut necesar. Dacă vizitați pentru a acorda îngrijiri, gripea este recomandabil să purtați mască tot timpul cât sunteți împreună în aceeași cameră;
- evitați contactul apropiat cu persoanele bolnave, îndepărtați-va de cei ce tusească sau strănuță (minim 1 metru);
- evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura direct cu mâna, iar dacă ați efectuat acest gest este recomandabil să vă spălați imediat mâinile cu apă și săpun;
- aerisirea frecventă a încăperilor. Încăperea în care se izolează bolnavul trebuie să fie bine aerisită zilnic și curățată personală să fie curățate (apă cu detergenți, prin stergere cu diferiți dezinfectanți).