

## Recomandari pentru limitarea imbolnavirilor prin gripe

2019-01-29 00:00:00



Ca urmare a intensificarii activitatii gripale din ultima perioada, Primarul Cristi Misaila a convocat la sedinta reprezentantii Direcției de Sănătate Publică Vrancea, pentru a stabili împreună măsurile de combatere a unitățile de învățământ cat și în locurile publice din municipiul Focșani.

Ca urmare a intensificarii activitatii gripale din ultima perioada, Primarul Cristi Misaila a convocat la sedinta reprezentantii Direcției de Sănătate Publică Vrancea, pentru a stabili împreună măsurile de combatere a unitățile de învățământ cat și în locurile publice din municipiul Focșani. Astfel, recomandăm populației să se protejeze pentru a preveni infecțiile respiratorii acute și a limita apariția cazurilor de gripă:

- spalați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun;
- acoperiți-vă gura și nasul cu un servetel atunci când strângeți. Nu reutilizați batiste sau servetele. Virusul gripei și alte virusuri se transmit temporar în afara corpului, astfel încât va putea infecta atingând batiste și servetele utilizate;
- dacă nu aveți un servetel disponibil, strângeți acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul;
- stați acasă când sunteți bolnav. Dacă va simțiți mai rau, solicitați ajutor medical;
- vaccinați-vă antigripal (vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de imbolnavire);
- nu trimiteți copiii cu simptome respiratorii în colectivitatea scolare;
- nu luați antibiotice fără recomandarea medicului;
- evitarea aglomerărilor (locuri de joacă, centre comerciale, mijloace de transport în comun, spectacole, reuniuni sportive, etc.). Există riscuri de infecții respiratorii de la persoanele aparent sănătoase, deja infectate - care pot transmite agentii cauzali ai infecției între momentul manifestării de boala;
- nu vizitați persoanele bolnave de gripă, dacă nu este absolut necesar. Dacă vizitați pentru a acorda îngrijiri unei persoane bolnave purtați masca tot timpul când sunteți împreună în aceeași cameră;
- evitați contactul apropiat cu persoanele bolnave, îndepărtați-vă de cei ce tusesc sau strângeți (minim 1,5 m);
- evitați să va atingeți ochii, nasul sau gura direct cu mana, iar dacă ați efectuat acest gest este recomandat să spalați pe mâini;
- aerisirea frecventă a încaperilor. Încaperea în care se izolează bolnavul trebuie să fie bine aerisită zilnic, iar obiectele de folosintă să fie curățate și dezinfectate, prin stergere cu diferiți dezinfecțanți).