



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
Direcția de Sănătate Publică a Județului BIHOR
Str. Piața Libertății nr. 34, 410042-Oradea
Tel. 0259-434565, 415521; Fax 0259-418654
Internet: www.dspbihor.ro

e-mail : secretariat@aspbihor.ro ; programe@aspbihor.ro

7.01.2015

Comunicat de presă

Prevenirea infecțiilor acute respiratorii și efectelor negative asupra sănătății în perioade cu temperaturi foarte scăzute

Evoluția îmbolnăvirilor prin infecții respiratorii se află în intervalul de valori specific sezonului (așteptat), **până în prezent, în sezonul 2014-2015, nu a fost confirmat virusologic nici un caz de gripă la populația județului Bihor.**

La Compartimentul de Supraveghere Epidemiologică și Control Boli Transmisibile din cadrul DSP Bihor, pentru săptămâna 29.12.2014-4.01.2015, au fost raportate :

- **1935 cazuri de infecții acute ale căilor respiratorii superioare (IACRS sau ARI)**, în scădere față de săptămâna precedentă (2076 cazuri), **valoarea fiind mai mare față de săptămâna similară din sezonul anterior** (1172 cazuri raportate în săptămâna similară din sezonul 2013-2014). Din cele 1935 cazuri au necesitat internare 27 cazuri.

- **615 cazuri de pneumonie și bronhopneumonie (SARI)**, în scădere față de săptămâna precedentă (776 cazuri), **valoarea fiind mai mare față de săptămâna similară din sezonul anterior** (410 cazuri raportate în săptămâna similară din sezonul 2013-2014). Din cele 615 cazuri au necesitat internare 56 cazuri.

D.S.P. Bihor a preluat de la Ministerul Sănătății în trimestrul IV al anului 2014 un număr de 8.570 doze vaccin gripal pentru imunizarea persoanelor la risc (în două tranșe). Dozele de vaccin antigripal primite au fost administrate integral populației eligibile până la jumătatea lunii decembrie 2014.

Direcția de Sănătate Publică a Județului Bihor recomandă populației respectarea următoarelor măsuri:

I. Pentru prevenirea infecțiilor căilor respiratorii:

- 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;

- **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;
- **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.

II. Pentru prevenirea efectelor negative ale temperaturilor foarte scăzute asupra sănătății:

- aprovizionarea cu alimente pentru o perioadă mai lungă de timp pentru a evita deplasările în timpul frigului. Bolnavii care nu se pot deplasa și/sau căra greutăți trebuie ajutați de persoane din proximitate (vecini, rude etc.);
- aprovizionarea cu medicamente pentru o perioadă mai lungă de timp;
- asigurarea unei linii telefonice funcționale, un apel de urgență e de cele mai multe ori vital în salvarea vieții;
- păstrarea contactului cu rudele sau vecinii de către persoanele la risc și solicitarea de ajutor în caz de nevoie.

În locuințe sunt recomandate următoarele măsuri:

- menținerea unei temperaturi de cel puțin 19 grade Celsius în dormitor;
- verificarea atentă a sistemelor de încălzire înainte de a le folosi, dar și periodic în timpul utilizării pentru prevenirea incendiilor, intoxicațiilor cu monoxid de carbon (gaz care nu se vede și nu are miros);
- în caz de folosire a pernelor electrice pentru încălzire acestea trebuie decuplate de la priză înainte de somn pentru a preveni arsurile sau incendiile;

În cazul în care este absolut necesară părăsirea locuinței în condiții de ger, sunt recomandate următoarele măsuri:

- acoperirea riguroasă a capului (prin această zonă se pierde 30% din căldura corpului);
- protejarea feței – în special în partea inferioară la nivelul gurii și nasului;
- îmbrăcarea cu haine groase și călduroase, de preferat mai multe rânduri de haine una peste alta pentru a menține mai bine căldura;
- păstrarea mănușilor pe mâni pentru protejarea căldurii de la nivelul mâinii și degetelor – nu trebuie scoase mănușile de pe mâini nici chiar pentru perioade scurte;
- mersul în ritm egal, fără efort crescut;
- evitarea călătoriilor lungi cu automobilul și planificarea traseului deplasării în funcție de starea drumurilor.

DIRECTOR EXECUTIV
DR. DANIELA RAHOTĂ