



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
Direcția de Sănătate Publică a Județului BIHOR
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

05.01.2016

Comunicat de presă

Prevenirea efectelor negative asupra sănătății în perioade cu temperaturi foarte scăzute

Evoluția numărului îmbolnăvirilor prin infecții acute respiratorii se află în limitele intervalului de valori specific sezonului (așteptat), ***până în prezent, în sezonul 2015-2016, 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 28.12.2015 - 3.01.2016, au fost raportate :

- **2013 cazuri de infecții acute ale căilor respiratorii superioare (IACRS)**, mai puține față de săptămâna precedentă (3097 cazuri), **valoarea fiind mai mare față de săptămâna similară din sezonul anterior** (1935 cazuri raportate în săptămâna similară din sezonul 2014-2015). Din cele 2013 cazuri au necesitat internare 50 cazuri.

- **701 cazuri de pneumonie și bronhopneumonie**, în scădere față de săptămâna precedentă (930 cazuri), **valoarea fiind mai mare față de săptămâna similară din sezonul anterior** (615 cazuri raportate în săptămâna similară din sezonul 2014-2015). Din cele 701 cazuri au necesitat internare 87 cazuri.

D.S.P. Bihor a preluat de la Ministerul Sănătății în ultimul trimestru al anului 2015 un număr de 9150 doze vaccin gripal pentru imunizarea persoanelor la risc. A fost raportat, pentru data de 3.01.2016, un stoc de vaccin gripal de 2 doze la un medic de familie. Astfel, ***începând din luna octombrie 2015 și până în 3.01.2016 au fost imunizate antigripal un număr de 9148 persoane la risc din județul Bihor din dozele furnizate gratuit de Ministerul Sănătății.***

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;
- **vaccinarea antigripală;**

- **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 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;
- persoanele la risc trebuie să păstreze contactul cu rudele sau vecinii și să solicite 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. În timpul mersului trebuie acordată atenție porțiunilor cu gheață de pe traseu în vederea prevenirii alunecării (căderilor) și fracturilor membrelor;
- evitarea călătoriilor lungi cu automobilul și planificarea traseului deplasării în funcție de starea drumurilor. Autovehiculele trebuie să fie dotate specific sezonului de iarnă pentru optimizarea deplasărilor și evitarea accidentelor;
- copiii nu trebuie să fie lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate sau să fie transportați pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare.

DIRECTOR EXECUTIV
DR. DANIELA RAHOTĂ