



18.01.2019

### *Comunicat de presă*

Ca urmare a creșterii semnificative a numărului de cazuri de infecții acute respiratorii și a debutului sezonului gripal, și pentru limitarea evoluției, respectiv prevenirea apariției de noi cazuri de îmbolnăviri în rândul populației, Direcția de Sănătate Publică Bihor a solicitat instituirea de măsuri de prevenire a îmbolnăvirilor și a transmis materiale informative specifice către unitățile sanitare, cabinetele medicale individuale, unitățile de învățământ, Direcția de Asistență Socială Oradea, primăriile din județul Bihor.

În vederea creșterii accesului populației la informații medicale de interes public, vă solicităm sprijinul pentru transmiterea următoarelor mesaje cheie:

Gripa este o infecție respiratorie acută virală, care afectează căile respiratorii.

Sezonul rece favorizează îmbolnăvirile și epidemiile de gripă.

Gripa se transmite pe cale aeriană de la omul bolnav la omul sănătos, direct prin tuse și strănut și / sau indirect, prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă, etc) cu virusul gripal.

Simptomele gripei apar brusc și se dezvoltă rapid, fiind nespecifice. Boala începe brusc, cu febră mare, frisoane, stări de slăbiciune și oboseală, tuse uscată, nas care pare să curgă tot timpul, dureri musculare, dureri de cap, dureri oculare și roșu în gât, răgușeală până la pierderea vocii și lipsa poftei de mâncare. Gripa poate evolua de la forme ușoare la forme complicate, sau chiar la deces.

În caz de îmbolnăvire prin gripă, se impune prezentarea la medic, într-un serviciu de asistență medicală.

Recomandări pentru prevenirea Infecțiilor acute respiratorii, inclusiv Gripă:

- evitați spațiile aglomerate, contactul cu persoanele bolnave, vizitele în spital;
- limitați vizitarea femeilor gravide, a nou-născuților, lăuzelor și a bolnavilor cronici;
- acoperiți gura și nasul atunci când tușiți sau strănutați, utilizând batiste de unică folosință pe care le aruncați după utilizare. Dacă nu aveți o batistă la îndemână, este recomandat ca atunci când tușiți sau strănutați să folosiți manșeta hainei sau plica cotului.
- spălați corect mâinile cu apă și săpun, mai ales după ce strănutați sau tușiți;
- consumați fructe și legume proaspete, bogate în vitamina C;
- pentru hidratare corectă, consumați cât mai multe lichide, în special ceaiuri calde;
- purtați îmbrăcăminte adecvată temperaturilor exterioare;
- asigurați un microclimat corespunzător în spațiile interioare prin: aerisire, asigurarea unei temperaturi constante de 20-22 grade Celsius, curățenie zilnică și dezinfecție;

- la indicația medicului, formele ușoare de gripă se tratează la domiciliu în condiții de izolare și repaus la pat.

Gripa severă și cea complicată se tratează în spital.

- la nevoie purtați echipamentul de protecție adecvat (măști, mănuși etc).

- **IMPORTANT!**

Consultați medicul de familie sau adresați-vă centrelor de permanență pentru simptome care sugerează gripa, respectați sfaturile medicale primite, nu vă tratați singuri și nu cumpărați din farmacii medicamente fără prescripție medicală.

Utilizarea antibioticelor în tratarea cazurilor de gripă este nejustificată și poate determina apariția rezistenței la antibiotice, una din cele mai grave amenințări pentru sănătatea publică.

**VACCINAREA ANTIGRIPALĂ ÎN TIMP UTIL ESTE METODA CEA MAI EFICIENTĂ DE PREVENIRE A GRIPEI. VACCINAREA TREBUIE FĂCUTĂ ANUAL DEOARECE VIRUSUL GRIPAL CIRCULANT SE MODIFICĂ DE LA UN AN LA ALTUL. VACCINUL SE ADMINISTREAZĂ NUMAI SUB SUPRAVEGHERE MEDICALĂ ȘI ÎN URMA CONSULTULUI MEDICAL**

Cu toate că este recomandat pentru toată populația, există anumite categorii pentru care vaccinul antigripal este mai mult decât indicat:

- personalul medical, îngrijitori;
- persoane peste 65 ani;
- persoane cu afecțiuni cronice, obezitate;
- persoane instituționalizate;
- gravide;
- copii în vârstă de peste 6 luni.

**Director Executiv**

**Dr. Daniela Rahotă**