

## INFORMATII CATRE POPULATIE PRIVIND MASURILE DE PREVENIRE A IMBOLNAVIRILOR PRIN GRIPA

**GRIPA** este o boala acuta, infectioasa, foarte contagioasa produsa de virusul gripal.

Se manifesta prin simptome respiratorii si fenomene toxice generale, putand evolua uneori spre forme grave. Sezonul rece favorizeaza imbolnavirile si epidemiile de gripa (iarna, inceputul primaverii), dar boala poate sa apara si in alte anotimpuri.

Gripa se transmite usor de la om la om datorita conditiilor favorizante cum ar fi aglomerarile urbane, colectivitatile de copii si adolescenti.

Transmiterea se face pe cale aeriana de la omul bolnav la omul sanatos:

- Direct prin tuse sau stranut;
- Indirect prin obiecte proaspat contaminate (batista, prosop, vesela etc.).

Boala debuteaza brusc, la 2-3 zile de la contactul cu omul bolnav si se manifesta prin: febra 38-40 grade Celsius, frisoane, dureri de cap, dureri musculare, astenie fizica, dureri in gat, ragusala, lipsa poftei de mancare, secretii nazale, lacrimare, greturi, varsaturi.

Gripa noua de tip AH1N1 prezinta aceleasi simptome clinice cu cele ale gripei sezoniere umane, tabloul clinic putand varia de la infectie asimptomatica la pneumonie severa, soldata cu deces.

### **Masuri recomandate pentru prevenirea imbolnavirii**

- Pastrarea unei igiene corporale riguroase cu spalarea mainilor tot timpul, mai ales dupa suflarea nasului si venirea in contact cu persoane bolnave.
- Evitarea, pe cat posibil, a aglomerarilor umane si a contactului cu persoanele bolnave.
- Evitarea atingerii ochilor, nasului si gurii deoarece virusul se poate raspandi pe aceasta cale.
- Acoperirea gurii si a nasului cu o batista atunci cand tusiti sau stranutati si arucarea acesteia la gunoi dupa utilizare.
- Aerisirea incaperilor sau a birourilor de mai multe ori pe zi.
- Evitarea vizitarii bolnavilor sau a suspectilor de gripa.
- Daca va imbolnaviti de gripa, stati acasa si nu mergeti la locul de munca sau scoala, evitand astfel contactul cu alte persoane.
- Evitarea automedicatiei si prezentarea la medicul de familie in cazul aparitiei unor simptome de gripa, raceala sau infectii respiratorii superioare.
- Cea mai eficienta metoda de prevenire a imbolnavirilor de gripa este vaccinarea antigripala. Vaccinul utilizat este diferit de la un sezon la altul, iar compozitia acestuia este stabilita de Organizatia Mondiala a Sanatatii.

Dr. ELIZA LUPU

PROMOVAREA SANATATII SI EDUCATIE PENTRU SANATATE.

