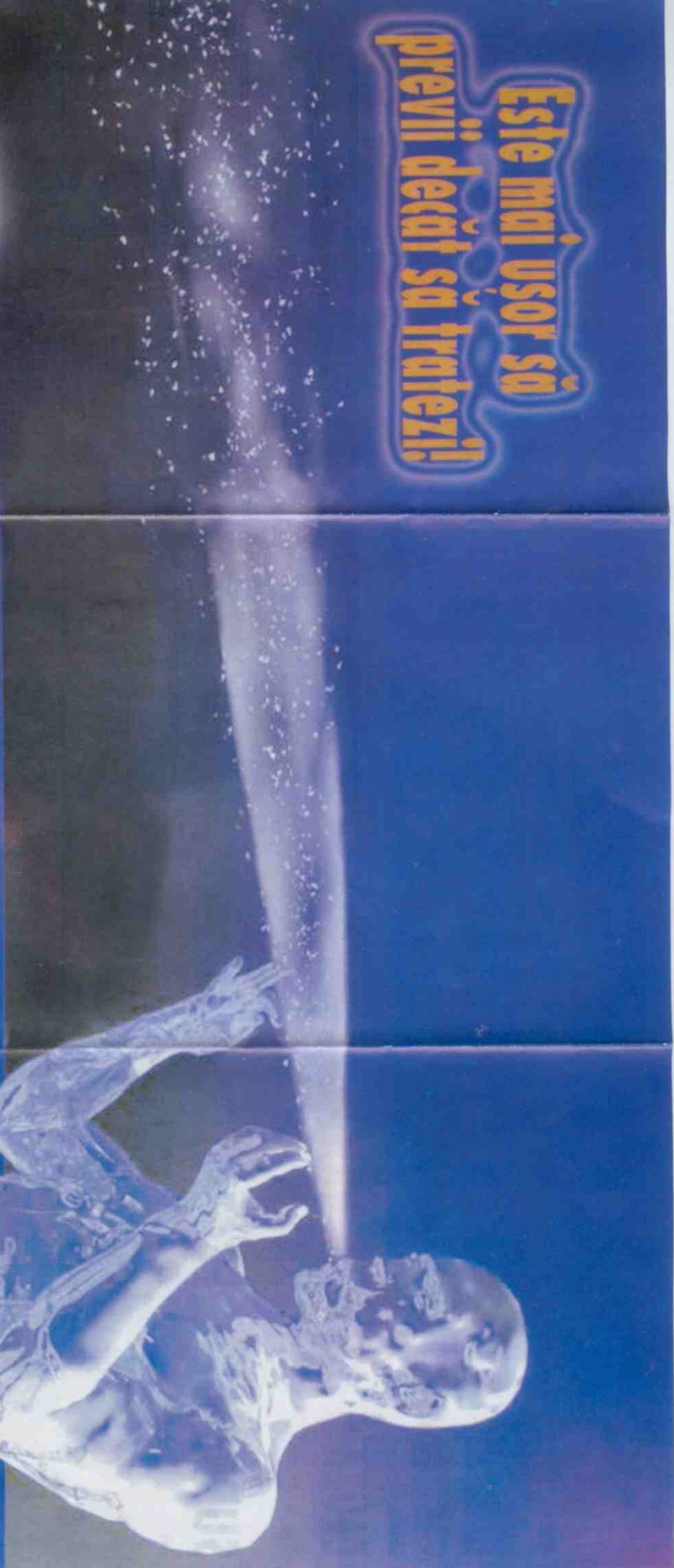


Este mai ușor să  
previi decât să tratezi!



AUTORITATEA DE SĂNĂȚATE  
PUBLICĂ ARGES  
COMPARTIMENTUL DE  
PROMOVAREA SĂNĂȚĂȚII  
Pitești, str. Exercițiu Nr 39 bis



Bolile sezonului rece

# GRIPA

este o boală infecțioasă a căilor respiratorii, foarte contagioasă.

**CAUZA** este **VIRUSUL GRIPAL**

## SURSA DE INFECȚIE:

bolnavii cu diverse forme de infecție acută a căilor respiratorii.



## CĂI DE TRANSMITERE:

- prin picături de secreție nazo-faringiană sau salivă împrăștiate prin tuse, strănut, vorbit, sărut.
- prin obiecte proaspăt contaminate.



## SEMNELE BOLII:

- Alterarea stării generale, oboseală.
- Febră (39-40°C), frisoane, transpirație.
- Dureri de cap, dureri în gât, răgușeală
- Dureri musculare, dureri la nivelul globilor oculari și lăcrimare.
- Secreție nazală abundentă, strănut.
- Scăderea poftei de mâncare, greață cu sau fără vărsături

## MĂSURI DE PREVENIRE:

- Vaccinarea antigripală - principala metodă de prevenire a gripei.
- Evitarea aglomerațiilor și a contactului cu persoanele bolnave.
- Depistarea precoce a bolnavilor și izolarea lor.
- Aerisirea zilnică a încăperilor.
- Respectarea regulilor de igienă personală.
- Folosirea corectă a batistei în caz de tuse sau strănut.
- Evitarea oboseții, a frigului și eliminarea stresului.
- Alimentația bogată în vitamine (fructe și legume proaspete).



- La apariția primelor simptome adresați-vă medicului de familie.