

## Informare gripă 2019

În colaborare cu Administrator

Mar#355;i, 29 Ianuarie 2019

Ultima actualizare Mar#355;i, 29 Ianuarie 2019

Ca urmare a intensificării activității gripale recomandăm populației să respecte măsurile de prevenție pentru infecțiile respiratorii acute și pentru a limita apariția cazurilor de gripă ...

Vaccinați-vă antigripal !

Vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de îmbolnăvire. Eficacitatea vaccinului poate varia de la an la an, în funcție de tipurile de virusuri circulante în fiecare sezon. Vaccinul antigripal nu conține virusuri gripale vii. Acest lucru înseamnă că vaccinul nu poate provoca gripă sau alte infecții.

Recomandarea Organizației Mondiale a Sănătății privind structura vaccinului gripal pentru sezonul rece 2018-2019 din emisfera nordică, în vigoare și pentru România, este următoarea:

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;
- B/Colorado/06/2017-like virus.

Protecția postvaccinală obținută în urma administrării vaccinului antigripal începe după 14 zile de la imunizare.

• Spălați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun.

• Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănutăți. Nu reutilizați batiste sau șervețele. Virusurile respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate.

• Dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănutăți acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.

• Stați acasă când sunteți bolnav. Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical.

• Nu trimiteți copii cu simptome respiratorii în colectivitățile școlare.

• Nu luați antibiotice fără recomandarea medicului.

• Evitarea aglomerațiilor (locuri de joacă, centre comerciale, mijloace de transport în comun, spectacole, reuniuni sportive, etc.). 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.

• Nu vizitați persoanele bolnave de gripă, dacă nu este absolut necesar. Dacă vizitați pentru a acorda îngrijiri unei persoane bolnave de gripă este recomandabil să purtați mască tot timpul cât sunteți împreună în aceeași cameră.

• Evitați contactul apropiat cu persoanele bolnave, îndepărtați-vă de persoanele care tușesc sau strănută (minimum).

• Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura direct cu mâna, iar dacă ați efectuat acest gest este recomandat a vă spăla pe mâini.

• Aerisirea frecventă a încăperilor. Încăperea în care se izolează bolnavul trebuie să fie bine aerisită zilnic, iar obiectele de folosință personală să fie curățate (apă cu detergent, prin Țtergere cu diferiți dezinfectanți etc.).

<p> Dr. Arbănaș Janina </p>