

CUM NE PROTEJĂM FAMILIA DE GRIPĂ?

Gripa este o boală infecțioasă cu o contagiozitate foarte înaltă și răspândire globală.

În Republica Moldova gripa se înregistrează în fiecare an însă numărul cazurilor de boală variază de la an la an.

Modul de infectare

Virusurile gripale se transmit de la persoana bolnavă la cea sănătoasă prin aer (prin strănut) și prin obiecte contaminate (veselă, jucării, batistă, mâini, etc.).

Semnele de boală

- Febră (temperatura corpului se ridică la 38grade C și mai mult)
- Dureri musculare, oculare, dureri de cap, dureri în articulații
- Tuse, strănut, nas înfundat, eliminări nazale, dureri în gât
- În unele cazuri poate apărea greață, vomă, scaun lichid.

IMPORTANT: Sunt predispuși de a face complicații persoanele în vârstă, copiii mici, femeile gravide, persoanele care suferă de boli cronice (astm bronhic, diabet zaharat, maladii cardiovasculare, insuficiență renală, hepatică, statut imunocompromis, bolnavii de tuberculoză, HIV/SIDA), persoanele obeze și persoanele neimunizate.

Cum ne protejăm de gripă?

- La apariția primelor semne, precum debutul brusc al bolii, febra înaltă, dureri de cap, musculare, în articulații, slăbiciuni, tuse – *adresați-vă* imediat la medicul de familie sau solicitați asistența de urgență;
- Este foarte important să evitați contactul cu persoanele care au aceste semne de boală;
- Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun;
- Acoperiți gura și nasul cu batistă (șervețel de unica folosință) atunci când tușiți sau strănutați;
- Evitați în locurile publice să atingeți cu mâinile ochii, nasul și gura;
- Respectați distanța de cel puțin 1 metru de la persoanele bolnave sau suspecte de boală;
- Aerisiți frecvent încăperile, atât la domiciliu, cât și la serviciu;
- Evitați să mergeți în locurile publice și aglomerate;
- Consumați cât mai multe fructe și legume proaspete care sunt bogate în vitamine;
- Consumați abundent lichide (ceai, apă potabilă) și practicați plimbările în aer liber.



Ce facem în cazul în care cineva din familie s-a îmbolnăvit?

- ✓ *Apelați la medicul de familie;*
- ✓ *Oferiți persoanei bolnave un spațiu separat în casă. Dacă acest lucru nu este posibil, țineți-l la cel puțin 1 metru distanță de ceilalți;*
- ✓ *Când îngrijiți de persoana bolnavă, acoperiți-va gura și nasul cu o mască;*
- ✓ *Aerisiți cât mai des încăperea în care se află bolnavul;*
- ✓ *Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun după fiecare contact cu persoana bolnavă;*
- ✓ *Păstrați curățenia, spălați cu detergenți suprafețele.*

Informați-vă despre anunțurile și recomandările medicilor referitor la gripă. Informații suplimentare le puteți găsi la:

www.cnsp.md

