

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BOTOȘANI

GRIPA

Reguli care ne protejează sănătatea:

- **Evitați aglomerațiile**, mai ales în timpul epidemiilor de gripă. Limitați la maximum ieșirile în colectivități (teatru, cinema, localuri, întâlniri cu mulți participanți etc.).
- **Păstrați distanța de cel puțin 1 metru** față de celelalte persoane, mai ales dacă acestea au simptomatologia unor infecții respiratorii: strănută, tușesc, au secreții nazale, expectorează, au febră etc.
- **Folosiți o mască** (de tifon) suficient de mare (sau o eșarfă, sau un fular), încât să acopere nasul și gura, astfel încât aerul pe care îl inspirați să fie filtrat prin această mască.
- **Sporiți-vă imunitatea** propriului organism, în special printr-o **alimentație bogată în vitamine** (vitamina C (= vitamina antiinfecțioasă), vitaminele A și E din fructe și legume, preferabil proaspete) și prin **călirea organismului** (prin cei 3 factori naturali de călire: apa (rece, la spălatul matinal al corpului, până la brâu), aerul (inspirat numai pe nas) și soarele (din timpul verii, care sporește imunitatea organismului).
- **Vaccinați-vă antigripal anual**, conform recomandărilor date de Ministerul Sănătății.

Reguli în caz de (suspiciune de) îmbolnăvire:

- **Dacă nu vă simțiți bine, stați acasă**, nu mergeți în colectivități. Limitați astfel transmiterea bolii pe care o aveți! Respectați în continuare regulile de mai sus, exceptând vaccinarea (care **nu** mai e recomandată în această situație).
- **Dacă v-ați îmbolnăvit, sunați medicul (de familie)** și solicitați o consultație, dacă nu aveți încă un diagnostic.
- **Nu luați singuri antibiotice!** Nu vă ajută în caz de gripă, ba chiar pot selecta tulpini microbiene care vor deveni rezistente la acele antibiotice!
- **Tratați-vă simptomatic de la primele simptome/ semne de boală:** ceaiuri fierbinți, minimum 2 litri de lichide pe zi (limonadă preparată din lămâi), fructe (cu conținut crescut de vitamina C: măceșe, citrice, mere, struguri etc.), produse apicole (miere de albine, propolis etc.), condimente precum usturoiul și ceapa, inhalații cu ceai de mușetel, băi fierbinți la picioare, eventual antitermice (paracetamol la copii, aspirină la adulți etc.).
- **Evitați băuturile alcoolice:** acestea nu tratează infecțiile respiratorii, ci, prin efectul de vasodilatație, produc senzația de încălzire a corpului. Consumul frecvent de băuturi alcoolice scade rezistența generală a organismului!
- **Când tușiți sau strănutați, acoperiți-vă nasul și gura** cu un șervețel de hârtie (pe care îl aruncați după aceea), sau (dacă nu aveți la îndemână un șervețel de hârtie) cu brațul, nu cu mâinile!
- **Spălați-vă pe mâini cât mai des** (deoarece acestea pot transmite microbiile/ virusurile de la nas/ gură/ față/ ochi, la alte suprafețe/ obiecte/ persoane)!
- **Protejați-i pe cei de lângă dv.**, în special pe cei **cu risc crescut** de a se îmbolnăvi de gripă: copiii foarte mici, persoanele peste 65 de ani, cu imunodeficiențe (infecțați cu HIV) sau cu boli cronice (pulmonare, cardiace, renale, metabolice etc.). **Nu folosiți în comun obiecte personale** precum: batiste, prosoape, pahare, farfurii, tacâmuri (furculițe, cuțite, linguri, lingurițe etc.), obiecte de uz cosmetic (tampoane demachiante, ruj etc.). **Dezinfectați obiectele personale** folosite de bolnavi!