

## DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI BISTRIȚA-NĂȘĂUD



### Masuri de prevenire a bolilor respiratorii caracteristice sezonului rece

Sezonul rece este ambientul propice pentru aparitia unor boli intercurrente, asa numite de « sezon », dar si pentru acutizarea unor boli cronice existente, ce se dovedeau controlate terapeutic, cel putin temporar.

Bolile « de sezon » includ guturaiul, virozele respiratorii, pneumopatiile, gripa si alte afectiuni acute din sfera ORL. Ele pot suverni si vara, dar incidenta lor este crescuta in acest sezon tocmai din cauza aerului rece favorizant, scaderii imunitatii locale sau generale a organismului si a circulatiei favorizate a germenilor.

Masurile preventive adresate populatiei presupun:

#### 1. Masuri nespecifice, generale:

Cel mai eficient mijloc de preventie ramane igiena personala, precum spalarea mainilor cu sapun si apa din abundenta.

Alte recomandari :

- izolarea la domiciliu sau spital a celor bolnavi
- evitarea colectivitatii - serviciu, gradinita, scoala, spatii inchise supraaglomerate
- folosirea unei batiste sau a unui servetel de unica folosinta in cazul stranutului sau tusei, astfel se poate preveni raspandirea infectiei
- spălătul mainilor cu apă caldă și săpun după strănut, tușit
- vestimentație adecvată temperaturii de afară
- amânarea vizitelor la persoanele bolnave
- aerisirea încăperilor la domiciliu sau la locul de muncă
- alimentație sănătoasă cu multe fructe și legume. Cresterea aportului de vitamine in alimentatie , in special a Vitaminei C – necesara fortificarii sistemului imun
- mișcare fizică în aer liber, pentru că efortul fizic tonifică organismul
- evitarea oboselii fizice și psihice prelungite
- evitarea fumatului activ sau pasiv si a consumului de alcool

#### 2. Masuri specifice :

Vaccinarea antigripală este cea mai importantă metodă de prevenire a infecției și în special a complicațiilor datorate infecției gripale.

Vaccinarea este importantă în special pentru persoanele cu mare risc de complicații datorate gripei și pentru persoanele care îngrijesc persoane cu gripa sau complicații datorate gripei, astfel :

- Persoanele cu vârsta peste 65 ani
- Copiii cu vârsta sub 2 ani
- Copii și adulții cu diverse afecțiuni cronice, în special boli respiratorii și cardiovasculare, boli metabolice
- Gravide, conform recomandărilor OMS
- Copii și varstnici instituționalizați
- Persoane cu imunitate scăzută prin alte boli
- Personalul medical

Recomandarea Organizației Mondiale a Sănătății privind structura vaccinului gripal se realizează pentru fiecare sezonul în parte.

DIRECTOR EXECUTIV  
DR.ANCA ANDRITOIU