**GRIPA**

**Moto: Ajutaţi-ne să vă protejăm!**

Deoarece (după afirmaţiile Dr. Ab Osterhaus, virusolog la Universitatea „Erasmus” din Rotterdam – Olanda) populaţia cea mai vulnerabilă la **gripa nouă** (**gripa A H1N1**, cunoscută iniţial ca **„gripa porcină”**) e populaţia cu vârsta de 5 – 30 de ani, vă trimitem următoarele informaţii, care ar trebui cunoscute de cât mai multe persoane:

**Reguli care ne protejează sănătatea:**

* **Evitaţi aglomeraţiile**, mai ales în timpul epidemiilor de gripă. Limitaţi la maximum ieşirile în colectivităţi (teatru, cinema, localuri, întâlniri cu mulţi participanţi etc.).
* **Păstraţi distanţa de cel puţin 1 metru** faţă de celelalte persoane, mai ales dacă acestea au simptomatologia unor infecţii respiratorii: strănută, tuşesc, au secreţii nazale, expectorează, au febră etc.
* **Folosiţi o mască** (de tifon) suficient de mare (sau **o eşarfă, sau un fular**), încât să acopere nasul şi gura, astfel încât aerul pe care îl inspiraţi să fie filtrat prin această mască.
* **Sporiţi-vă imunitatea** propriului organism, în special printr-o **alimentaţie bogată în vitamine** (vitamina C (= vitamina antiinfecţioasă), vitaminele A şi E din fructe şi legume, preferabil proaspete) şi 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) şi soarele (din timpul verii, care sporeşte imunitatea organismului).
* **Vaccinaţi-vă antigripal anual**, conform recomandărilor date de Ministerul Sănătaţii Publice.

**Reguli în caz de (suspiciune de) îmbolnăvire:**

* **Dacă nu vă simţiţi bine, staţi acasă**, nu mergeţi în colectivităţi. Limitaţi astfel transmiterea bolii pe care o aveţi! Respectaţi în continuare regulile de mai sus, exceptând vaccinarea (care nu mai e recomandată în această situaţie).
* **Dacă v-aţi îmbolnăvit, sunaţi medicul (de familie)** şi solicitaţi o consultaţie, dacă nu aveţi încă un diagnostic.
* **Nu luaţi singuri antibiotice!** Nu vă ajută în caz de gripă, ba chiar pot selecta tulpini microbiene care vor deveni rezistente la acele antibiotice!
* **Evitaţi băuturile alcoolice:** acestea nu tratează infecţiile respiratorii, ci, prin efectul de vasodilataţie, produc senzaţia de încălzire a corpului. Consumul frecvent de băuturi alcoolice scade rezistenţa generală a organismului!
* **Când tuşiţi sau strănutaţi, acoperiţi-vă nasul şi gura** cu un şerveţel de hârtie (pe care îl aruncaţi după aceea), sau (dacă nu aveţi la îndemână un şerveţel de hârtie) cu braţul, nu cu mâinile!
* **Spălaţi-vă pe mâini cât mai des** (deoarece acestea pot transmite microbii/ virusurile de la nas/ gură/ faţă/ ochi, la alte suprafeţe/ obiecte/ persoane)!
* **Trataţi-vă simptomatic de la primele simptome/ semne de boală:** ceaiuri fierbinţi, minimum 2 litri de lichide pe zi (limonadă preparată din lămâi), fructe (cu conţinut crescut de vitamina C: măceşe, citrice, mere, struguri etc.), produse apicole (miere de albine, propolis etc.), condimente precum usturoiul şi ceapa, inhalaţii cu ceai de muşeţel, băi fierbinţi la picioare, eventual antitermice (paracetamol la copii, aspirină la adulţi etc.).
* **Protejaţi-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 imunodeficienţe (infectaţi cu HIV) sau cu boli cronice (pulmonare, cardiace, renale, metabolice etc.). **Nu folosiţi în comun obiecte personale** precum: batiste, prosoape, pahare, farfurii, tacâmuri (furculiţe, cuţite, linguri, linguriţe etc.), obiecte de uz cosmetic (tampoane demachiante, ruj etc.). **Dezinfectaţi obiectele personale** folosite de bolnavi!

**Informaţii suplimentare:**

* **Căutaţi ultimele noutăţi în mass-media naţională/ locală:** radio, televiziune, ziare.
* **Solicitaţi sfatul specialiştilor sau recomandările autorităţilor** la:
* tel. verde 0 800 800 187 – Ministerul Sănătăţii Publice;
* tel. verde 0 800 080 999 – Autoritatea Naţională pentru Protecţia Consumatorilor;
* tel. verde 0 800 826 787 – Autoritatea Naţională Sanitar-Veterinară şi pentru Siguranţa Alimentelor.

**Atenţionări** (la începutul lunii noiembrie 2009)**:**

* **În Ucraina**, datorită numărului mare de persoane infectate cu virusul gripei noi, timp de 3 săptămâni şcolile vor fi închise, iar întâlnirile publice vor fi restrânse la maximum!
* **În Bulgaria**, în unele zone în care s-a extins epidemia de gripă nouă, şcolile vor intra în „vacanţă de gripă”!
* **În România** încă nu se impun măsurile caracteristice unei epidemii de gripă!

**Răspândirea gripei depinde şi de dumneavoastră! Informaţi-vă şi preveniţi gripa acum!**

**Direcţia de Sănătate Publică Botoşani, 2 nov. 2009**