

MĂSURI DE PREVENIRE A GRIPEI

- a) **Evitarea locurilor aglomerate și păstrarea distanței de minim 1 metru față de persoanele bolnave care tușesc sau strănută. Dacă aglomerația nu poate fi evitată se recomandă utilizarea măștii de protecție;**
- b) **Atunci când tușiți sau strănutați acoperiți-vă gura și nasul cu pliul cotului sau cu un șervețel/batistă de unică folosință și aruncarea lor după utilizare;**
- c) **Spălarea regulată a mâinilor cu apă și săpun după ce tușim, strănutăm și ne suflăm nasul și înainte de a mânca și evitarea ducerii mâinilor la nas, gură și ochi fără spălarea/dezinfectarea în prealabil;**
- d) **Vaccinarea antigripală, în special pentru populația expusă la risc crescut de îmbolnăvire;**
- e) **Aerisirea zilnică a încăperilor;**
- f) **Adresarea la medicul de familie la apariția simptomelor respiratorii, pentru a stabili tratamentul și măsurile necesare;**
- g) **Evitarea contactului cu persoanele bolnave;**
- h) **Evitarea staționării în frig timp îndelungat și purtarea de îmbrăcăminte adecvată sezonului;**
- i) **Purtarea echipamentului de protecție adecvat (măști, mănuși, halate) de către vizitatori și personalul medical;**
- j) **Izolarea voluntară la domiciliu a persoanelor care prezintă simptomatologie asemănătoare gripei;**
- k) **Creșterea rezistenței organismului prin consumul de alimente bogate în vitamina C (fructe, legume).**

(Instrucțiunea emisă de Ministerul Sănătății nr. 161/ 05.01.2023)