

# CUM TE POTI FERI DE GRIPA

## Gripa se previne prin următoarele măsuri:

- Spalati-va pe maini cu apa si sapun, dupa ce stranutati, tusiti, sau va suflati nasul si inainte de a manca.
- Pastrati distanta fata de persoanele bolnave care stranuta sau tuesc(cel putin 1 m)
- Nu puneti mana pe fata, la nas, gura sau ochi pentru ca se pot transmite microbi.
- Omul bolnav se izolează de restul familiei într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită, suficient de încălzită).
- Persoanele care îngrijesc bolnavul trebuie să poarte mască.
- Bolnavul va folosi batiste igienice în caz de tuse sau strănut, pe care le va arunca dupa ce le foloseste.
- În perioada epidemică se vor evita aglomerațiile.
- Evitarea vizitării bolnavilor sau suspecților de gripă.

## IMPORTANT

**In prevenirea gripei este necesară întărirea organismului prin exerciții fizice, alimentație sănătoasă (bogată în vitamine și proteine), îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate sezonului**

- **Vaccinarea antigripală în timp util este metoda cea mai eficientă**

**-grupele de populatie pentru care vaccinarea este in mod special indicata: copii , persoane peste 65 de ani, bolnavi cu afectiuni cronice (astm,diabet, boli de inima si plamani, infectii cu HIV, etc)**