

Masuri de prevenire a gripei

Iata ce puteti face pentru prevenirea gripei:

- Vaccinati-va. Este important sa stiti ca vaccinul se reînnoieste anul pentru ca tulpina virusului este extrem de diversificata. Este posibil sa luati gripa chiar si asa, dar se va manifesta intr-o forma mai blanda;
- Spalati-va des pe maini cu apa si sapun, atat acasa cat si la job iar cei mici la scoala;
- Dezinfectati regulat obiectele pe care le folosesc mai multe persoane. Cei mici trebuie sa isi starga in fiecare dimineata pupitrul la scoala si sa nu mai foloseasca stilouri si creioane imprumutate;
- Evitati aglomeratiile pentru a evita sursa principala de raspandire a gripei. Este recomandat sa va transportati copiii la scoala cu masina personala;
- Abordati un stil de viata sanatos, cu exercitii fizice, odihna deplina si o dieta bogata in fructe si legume. Evitati in perioada rece fumatul si alcoolul pentru ca va slabesc organismul. O imunitate crescuta este un aliat de nadejde in prevenirea gripei;

Daca sunteti bolnavi, nu transmiteti boala si familiei:

- Evitati contactul cu ceilalti membri ai familiei care sunt sanatosi;
- Folositi doar batiste de unica folosinta atunci cand stranutati pe care sa le aruncati imediat;
- Dupa ce stranutati, spalati-va pe maini cu apa si sapun, pentru a nu imprastia virusul gripei pe toate obiectele pe care le atingeti.

Copiii sunt alaturi de batrani si de femeile insarcinate o grupa cu risc ridicat de a contacta virusul gripal.

Misterul Sănătății atrage atenția că, odată cu începerea cursurilor în unitățile de învățământ numărul cazurilor de îmbolnăvire ar putea crește.

O importanță majoră o reprezintă triajul efectuat de către cadrele didactice în clasă, la prima ora de curs, pentru evitarea riscului apariției de focare în colectivități.

Medicația antigripală (antivirală) se administrează la indicația medicului.