



**ROMÂNIA**  
**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VASLUI**  
Strada Republicii, Bl 367, sc. E & F, Vaslui, România  
☎ Telefon 0235312455; 0371332599 ☎ Fax 0235317351  
e-mail: dsp\_vs@yahoo.com  
Operator de date personale înregistrat la ANSPDCP cu nr. 14119

---

### **Recomandări pentru populație în vederea evitării îmbolnăvirilor prin gripă și alte infecții respiratorii**

**Direcția de Sănătate Publică Vaslui** face o serie de recomandări pentru menținerea stării de sănătate și evitarea îmbolnăvirilor prin gripă și alte infecții respiratorii:

#### **Măsuri generale de prevenție:**

- Asigurarea unei alimentații bogate în legume și fructe proaspete, cu conținut ridicat de vitamina C;
- Hidratare corectă;
- Evitarea aglomerărilor umane;
- Evitarea contactului cu persoanele bolnave;
- Menținerea unei igiene corporale riguroase cu spălarea frecventă a mâinilor;
- Izolarea bolnavilor la domiciliu, în încăperi corespunzătoare din punct de vedere igienic și asigurarea unei ventilații corespunzătoare;
- Aerisirea încăperilor și a spațiilor de lucru cu menținerea unei temperaturi ambientale optime;
- Izolarea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea răspândirii bolii în colectivități.

#### **Măsuri specifice de prevenție:**

- **Vaccinarea antigripală.** Această vaccinare protejează persoana vaccinată numai față de virusurile gripale circulante în sezonul respectiv, cuprinse în vaccin, și nu față de toate tipurile de virusuri care dau simptomatologie asemănătoare gripei, dar cu evoluție mai ușoară.

Campania de vaccinare gratuită împotriva gripei de sezon se desfășoară prin cabinetele medicilor de familie și în unitățile sanitare cu paturi.

Conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății, sunt vaccinate persoanele cu vârsta peste 65 de ani, cele cu boli cronice, în special boli respiratorii și cardiovasculare, boli renale, diabet zaharat, dar și copiii și bătrânii instituționalizați precum și personalul medico-sanitar. De asemenea, vaccinul gripal se administrează și gravidelor.

Avertizăm populația că antibioticele nu se utilizează în cazul gripei și recomandăm evitarea automedicației. În cazul apariției simptomelor de boală, recomandăm prezentarea la medicul de familie, în vederea diagnosticării și instituirii tratamentului corect. De asemenea, pentru prevenirea îmbolnăvirii persoanelor din jurul dumneavoastră, în cazul în care ați fost diagnosticat cu gripă se recomandă repaus și limitarea contactului cu alte persoane.