

Data fiind creșterea numărului cazurilor de **gripă** pe teritoriul României, INSP – Institutul Național de Sănătate Publică recomandă **respectarea măsurilor minime de protecție sanitară:**

- Spălați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun;
- Acoperiți-vă nasul și gura cu un șervețel atunci când strănuțați și aruncați-l după utilizare. Nu reutilizați batistele sau șervețelele. Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate;
- Dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănuțați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu pliul brațului;
- Aerisiți zilnic încăperile în care desfășurați activități;
- Evitați locurile aglomerate, iar dacă acestea nu pot fi evitate, este recomandată purtarea măștii de protecție în mijloacele de transport în comun, în unitățile sanitare etc.;
- Stați acasă când sunteți bolnav. Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medicului dumneavoastră de familie;
- Nu duceți copilul în colectivitate și în alte locuri aglomerate dacă are semne și simptome de gripă, până la dispariția acestora și adresați-vă medicului de familie pentru recomandările necesare a fi urmate.

Cea mai eficientă și sigură metodă de protecție împotriva gripei este **vaccinarea antigripală.**