

## RECOMANDĂRI GENERALE DE PREVENIRE A VIROZELOR RESPIRATORII ȘI A GRIPEI

- Respectarea măsurilor de igienă individuală – spălarea pe mâini cu apă și săpun ori de câte ori este nevoie;
- Evitarea aglomerațiilor de persoane și contactul cu persoane bolnave;
- Curățarea și dezinfecția veselei și a tacâmurilor, mai ales dacă unul dintre membrii familiei este bolnav. Spălați jucăriile copiilor după ce au fost folosite.
- Folosirea șervețelelor de hârtie pentru a acoperi gura și nasul când tușiți sau strănuțați, aruncați-le imediat după folosire și spălați-vă pe mâini;
- Consumul de lichide, pentru o hidratare suficientă: apă, sucuri naturale, ceaiuri, supe;
- Evitarea alcoolului, cofeinei și renunțarea la fumat pentru că acestea pot aduce deshidratare și astfel la agravarea simptomelor;
- Este bine de știut că antibioticele nu ajută în viroze. Acestea se folosesc numai la recomandarea medicului.
- Menținerea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea transmiterii bolii în comunitate;
- Păstrarea unei igiene corporale riguroase cu spălarea mâinilor tot timpul, mai ales după suflarea nasului și venirea în contact cu persoane bolnave;
- Evitarea automedicației și prezentarea la medicul de familie în cazul apariției unor semne/simptome compatibile cu gripa;
- Persoana bolnavă se izolează de restul familiei într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită, suficient de încălzită);
- **Cea mai eficientă metodă de prevenire a îmbolnăvirilor de gripă este vaccinarea antigripală.**