

## MĂSURI DE PREVENIRE

- VACCINAREA – principala metodă de prevenire a gripei
- Evitarea aglomerărilor și a contactului cu persoanele bolnave
- Izolarea imediată a bolnavului
- Aerisirea frecventă a încăperilor, păstrarea umidității relative a aerului în jurul valorii de 50% (vase cu apă pe calorifere sau sobe de teracotă)
- Respectarea regulilor de igienă personală
- Suflarea corectă a nasului
- Călirea organismului
- Alimentația bogată în vitamine și săruri minerale (fructe, legume proaspete)
- Consumarea a 1,5-2 litri de lichide pe zi în funcție de vârstă



## NU UITAȚI !

Este mai ușor să PREVIU...  
...decât să TRATEZI !



## Cum să ne ferim de...



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ MUREȘ  
PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII

str. Gheorghe Marinescu nr. 50, Tel./Fax: 0265 25 01 31

e-mail: [promovare@aspms.ro](mailto:promovare@aspms.ro)

[www.aspms.ro](http://www.aspms.ro)

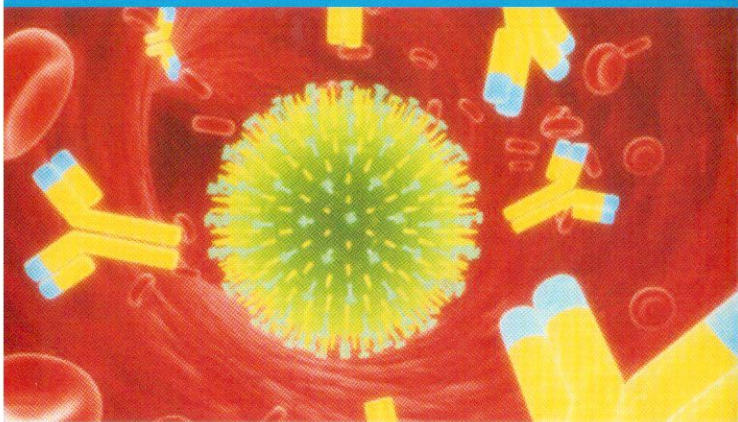
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerul Sănătății - pentru distribuție gratuită

# GRIPĂ

## GRIPA

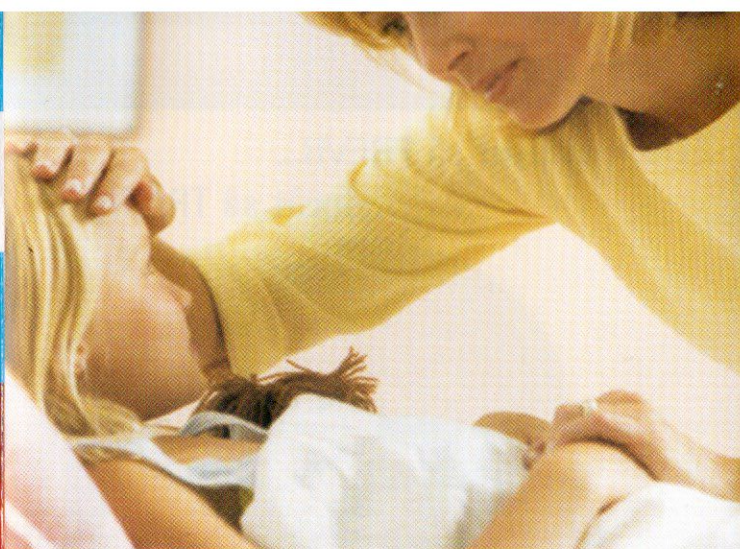
este o infecție acută virală foarte contagioasă.

CAUZA este: VIRUSUL GRIPAL



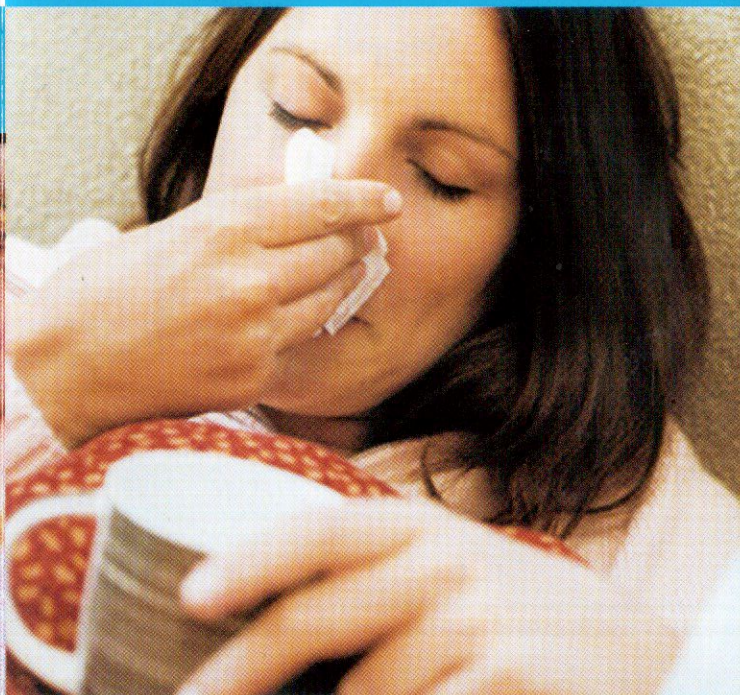
## SURSA DE INFECȚIE:

bolnavii cu diverse forme de infecție acută.



## CĂI DE TRANSMITERE

- Picăturile de secreție nazo-faringiană sau salivă
- Obiecte proaspăt contaminate



## SEMNELE BOLII

- Alterarea stării generale, oboseală
- Febră (39–40°C), frisoane, transpirații
- Dureri de gât, răgușeală, tuse
- Dureri musculare, dureri de cap
- Dureri la nivelul globilor oculari și lăcrimare
- Secreție nazală abundentă, strănut
- Scăderea poftei de mâncare
- Greață cu sau fără vărsături



Dacă apar aceste simptome  
**ADRESAȚI-VĂ  
MEDICULUI DE FAMILIE !**