



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD

310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3
Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010
web: www.dsparad.ro, e-mail: dspj.ar@rdslink.ro
Operator date cu caracter personal nr.34651



COMUNICAT DE PRESĂ

Măsuri de prevenire a bolilor respiratorii caracteristice sezonului rece

Sezonul rece favorizează apariția unor boli, așa numite boli de „sezon”: guturaiul, virozele respiratorii, pneumopatiile, gripa, afecțiuni acute din sfera ORL, dar și acutizarea unor boli cronice cu care pacienții au fost diagnosticați în trecut. Incidența lor este crescută în acest sezon din cauza aerului rece care favorizează scăderea imunității locale și generale a organismului și creșterea circulației germenilor.

Pentru a putea face față schimbărilor bruște de temperatură și a ne mentine sanatatea, se recomanda masuri preventive adresate populației :

1. Măsuri nespecifice, generale:

- Cel mai eficient mijloc de prevenție rămâne igiena personală, precum spălarea mâinilor cu sapun și apă din abundență.

Alte recomandări :

- izolarea la domiciliu sau spital a celor bolnavi;
- evitarea colectivității - serviciu, gradiniță, școală, spații închise supraaglomerate;
- folosirea unei batiste sau a unui șervețel de unică folosință în cazul strănutului sau tusei, astfel se poate preveni răspândirea infecției;
- spălatul mâinilor cu apă caldă și săpun după strănut, tușit;
- vestimentație adecvată temperaturii de afară (căciuli, mănuși);
- amânarea vizitelor la persoanele bolnave;
- aerisirea încăperilor la domiciliu sau la locul de muncă;
- alimentație sănătoasă cu multe fructe și legume (de sezon); creșterea aportului de vitamine în alimentație , în special a vitaminei C – necesară fortificării sistemului imun;
- consumarea lichidelor calde (ceaiuri, supe)
- mișcare fizică în aer liber(mers pe jos, cu bicicleta, patinaj, sporturi diverse), pentru că efortul fizic tonifică organismul;
- evitarea oboselii fizice și psihice prelungite;
- evitarea fumatului activ sau pasiv și a consumului de alcool.

2. Masuri specifice :

- Ministerul Sănătății reamintește populației că vaccinarea este cea mai sigură și eficientă metodă de prevenire a îmbolnavirilor prin gripă și recomandă tuturor celor care sunt în categoriile cu risc crescut de îmbolnăvire să solicite vaccinul gratuit prin medicul de familie.
- Vaccinarea este importantă în special pentru persoanele cu risc mare de complicații datorate gripei și pentru persoanele care îngrijesc persoane cu gripa sau complicații datorate gripei,

astfel vor fi vaccinate persoanele cu risc ridicat de îmbolnăvire, mai precis persoane cu vârstă peste 65 de ani, una din categoriile cele mai expuse la viroze respiratorii, persoane cu boli cronice, în special boli respiratorii și cardiovasculare, boli metabolice, copii și bătrâni instituționalizați, personal medical, gravide conform strategiei Ministerului Sănătății și recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății și Centrului European de Prevenire și Control al Bolilor.

Ca în fiecare an, campania de vaccinare a Ministerului Sănătății se derulează prin cabinetele medicilor de familie și vizează reducerea la minim a îmbolnăvirilor prin gripa de sezon.

Recomandari pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi extrem de scăzute

- ❖ În zilele cu temperaturi extrem de scăzute, Ministerul Sănătății recomandă populației să asculte sfatul medicilor, să evite deplasările în spații deschise și expunerea la frig, să respecte regulile de igienă pentru evitarea îmbolnăvirilor și să consume alimente bogate în proteine, fructe și legume.
- ❖ În cazul în care este necesară deplasarea în spații deschise, este recomandată folosirea mijloacelor de protecție adecvate - căciuli, mănuși etc. Trebuie evitată expunerea prelungită a mâinilor și picioarelor la temperaturi scăzute pentru a se feri de degerături (în acest caz, trebuie evitată automedicația și este recomandată consultarea unui medic).
- ❖ Este recomandat ca, persoanele vârstnice, în special cele cu afecțiuni cardiace și respiratorii, să evite deplasările și frecventarea locurilor aglomerate care creează premisele decompensării în condiții de temperaturi scăzute.
- ❖ De asemenea, trebuie evitat consumul bauturilor alcoolice.
- ❖ În această perioadă, trebuie să se acorde o atenție specială copiilor – evitarea situațiilor în care aceștia sunt lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate, evitarea transporturilor pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare și neechipate corespunzător.
- ❖ Locuințele și spațiile închise de locuit trebuie să fie încălzite corespunzător și trebuie evitată utilizarea instalațiilor improvizate, care pot duce la intoxicații cu monoxid de carbon.

Cu stimă,

**Director Executiv
Jr. Constantin Cătană**



Intocmit: dr. Ramona Ghise, medic primar Medicina Generala – Compartiment Promovare a Sănătății

Exemplar 1/1

