

## **RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA ÎMBOLNĂVIRILOR PRIN GRIPĂ CU NOUA TULPINĂ AH1N1**

Deoarece gripa se transmite de la om la om la om atât pe cale aeriană (vorbit, strănut, tuse) cât și prin contactul direct cu bolnavul sau diferitele obiecte personale ale bolnavului, contaminate cu secrețiile sale nazofaringiene, pentru a se evita îmbolnăvirea, vă recomandăm respectarea următoarelor măsuri:

- **nasul și gura vor fi acoperite cu batista personală în timpul strănutului sau al tușitului. Batistele personale nu se împrumută;**
- **mâna nu va fi dusă la ochi sau la gură decât după ce a fost spălată cu apă și săpun;**
- **se vor evita pe cât posibil aglomerațiile;**
- **se va evita contactul apropiat cu persoane care prezintă semne clinice evidente de afecțiuni acute respiratorii ;**  
(febră, tuse, strănut, ochii congestionați etc.);
- **persoanele care prezintă simptome asemănătoare gripei se vor izola de restul familiei și se vor prezenta la medicul de familie pentru stabilirea diagnosticului și a conduitei terapeutice.**

### **CE PUTEM FACE PENTRU A NE PROTEJA DE INFECȚIE ?**

- **Evitați contactele strânse cu persoanele bolnave;**
- **Daca sunteți bolnav :**
  - **păstrați distanța față de celelalte persoane pentru a evita să le contagiați.;**
  - **evitați să mergeți la serviciu sau la școală și, în general, să ieșiți din casă pentru diferite motive;**
  - **evitați aglomerațiile și mulțimile;**
  - **când tușiți sau strănutați, acoperiți-vă gura și nasul cu o batistă, iar după utilizare aruncați batista la gunoi.**

**Astfel, reduceți riscul ca cei din jurul dumneavoastră să se îmbolnăvească.**

**• Spălarea mâinilor contribuie la protecția împotriva microbilor.**

**- spălați-vă mâinile, des, cu apă și săpun, în special după ce tușiți sau strănutați;**

**- produsele de curățare a mâinilor pe bază de alcool pot fi, de asemenea, eficiente. Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura, pentru că microbii se răspândesc frecvent atunci când o persoană atinge un obiect contaminat, atingându-și apoi ochii, nasul sau gura;**

**- curățați suprafețele dure, cum ar fi mânerul ușilor, utilizând frecvent un produs normal de curățare.**