Directia de Sanatate Publica Iasi

Comp Promovarea Sanatatii Iasi

**Prevenirea infectiilor respiratorii acute**

La primele semne de boala: febra mare, frison, dureri de cap, dureri musculare, se recomanda prezentarea la medicul de familie in vederea administrarii unui tratament adecvat.

Se va evita pe cit posibil contactul cu alte persoane, indeosebi cu cele in virsta, copii, bolnavi cronici ,gravide.

Se recomanda a se evita aglomeratiile in spatii inchise (sali de cinema, discoteci)

Se va asigura aerisirea incaperilor, care sa fie moderat incalzite.

In perioada convalescentei, fostul bolnav va evita frigul, umezeala, eforturile fizice mari si va consulta medicul pentru controlul periodic al starii de sanatate.

**Măsuri igieno-dietetice de prevenire a contactării virozelor**

* Acoperiţi-vă nasul şi gura cu batista personală în timpul strănutului sau al tusei
* Folosiţi de preferinţă batiste de unică folosinţă care se vor arunca la coşul de gunoi
* Batistele din material textil se vor spăla şi se vor călca pe cât de des posibil
* Dacă nu aveti o batistă la îndemână, încercaţi să strănutaţi în cotul hainei
* Nu duceţi mâna la ochi sau la gură decât după ce a fost spălată cu apă şi săpun
* Spălaţi bine mâinile cu apă caldă şi săpun, sau dacă nu aveţi posibilitatea, utilizaţi serveţele umede, dezinfectante sau gel
* Evitaţi pe cât posibil aglomeraţiile
* Evitaţi contactul apropiat cu persoane care prezintă semne clinice evidente de afecţiuni acute respiratorii (febră, tuse, strănut, ochii congestionaţi etc.)

![[image]]()

Spălarea corectă pe mâini, pasul 1 spre sănătate.

**Soluţiile şi gelurile hidroalcoolice**

În absenţa unei surse de apă caldă şi săpun se recomandă utilizarea unei soluţii sau a unui gel hidroalcoolic pentru dezinfectarea mâinilor. Aceste produse pot conţine alcool etilic, alcool propilic sau alcool izopropilic cu concentraţii cuprinse între 60% şi 70% sau 520-630mg/g. Concentraţiile de alcool sunt prevăzute pe eticheta produsului.

Soluţiile şi gelurile hidroalcoolice se utilizează pe mâinile vizibil curate. Timpul de contact cu mâinile este foarte important; mâinile se freacă până la uscarea acestora prin evaporarea produsului. Spălarea şi dezinfectarea mâinilor se face de mai multe ori pe zi şi în special în următoarele cazuri: după tuse sau strănut, după suflarea nasului, după întoarcerea dintr-un mediu aglomerat (transport în comun, diverse colectivităţi etc.), după contactul cu un obiect sau o suprafaţă posibil contaminată de o persoană infectată .

**Creşterea rezistenţei organismului** se poate face prin aport crescut de vitamine fie din alimentaţie fie din suplimente nutritive, odihnă, exerciţiu fizic, vestimentaţie adecvată vremii reci, produse farmaceutice speciale şi renunţarea la anumite practici cum ar fi fumatul.

* **Vitaminele** sunt importante în menţinerea organismului sănătos şi apt de luptă împotriva infecţiilor. Dintre vitaminele de care organismul are cea mai mare nevoie pentru a avea o imunitate bună putem menţiona vitaminele complexului B şi vitamina C. Aportul de vitamine se poate face consumând legume şi fructe proaspete (în special morcovi, fasole verde, ardei, citrice, mere, căpsuni şi altele) sau prin administrarea de suplimente nutritive care se găsesc sub diferite forme farmaceutice (comprimate de supt, comprimate efervescente, capsule) şi care conţin vitamine.

* **Odihna** este foarte importantă pentru un sistem nervos şi imunitar sănătos. Studii pe adulţi arată că privarea de somn creşte sensibilitatea la îmbolnăviri prin reducerea numărului de globule albe, astfel că un somn sănătos de 8 ore pe zi nu numai că restabileşte echilibrul emoţional cât şi întăreşte sistemul imunitar.
* **Exerciţiul fizic** constituie o componentă importantă a unui mod de viaţă sănătos. Mersul pe jos, mersul pe bicicletă, înotul, tenisul, atletismul şi multe alte sporturi sunt activităţi care nu determină numai creşterea tonusului muscular şi psihic, ci şi creşterea rezistenţei organismului la infecţii.
* **Vestimentaţie** călduroasă în zilele reci, folosirea umbrelei, a pelerinei de ploaie reduc sensibilitatea organismului la factorii de mediu şi implicit previn scăderea imunităţii.
* **Fumatul**, viciu care are efecte nefaste asupra sănătăţii este un factor agravant în afecţiunile respiratorii. Prin fumul de ţigară se introduc în organism toxine care pot determina o sensibilitate crescută la infecţii şi la complicaţii respiratorii.
* **Suplimentele nutritive imunomodulatoare** pe bază de plante au dovedit acţiuni benefice în stimularea imunităţii. Dintre multitudinea de produse existente în farmacii şi în magazinele naturiste, se recomandă suplimentele pe bază de Echinaceea, Rosa canina (măceşe) sau Nigella sativa (chimen negru).

**! Nu se administrează antibiotice** decât în cazul unui diagnostic confirmat de infecţie bacteriană ! Antibioticele nu sunt eficiente decât asupra bacteriilor şi administrate necontrolat pot determina selectarea de bacterii rezistente care produc infecţii greu de tratat. De cele mai multe ori la aparitia febrei, nasului înfundat şi durerilor de cap este vorba despre o infecţie virală, în cazul căreia antibioticele nu au nici un efect.