

### **Recomandari generale pentru prevenirea imbolnavirilor prin gripa:**

1. Vaccinați-vă înainte de a începe sezonul de gripă. Vaccinarea este recomandată începând din luna octombrie și se poate efectua pe tot parcursul sezonului de gripă. Pentru a dezvolta anticorpi protectori sunt necesare două săptămâni după vaccinare.
2. Evitați aglomerările umane.
3. Evitați contactul cu persoanele bolnave. Nu se recomandă vizitarea bolnavilor sau suspectilor de gripă.
4. Spălați mainile cu apă și săpun după suflarea nasului și venirea în contact cu persoane bolnave.
5. Stați acasă când sunteți bolnav. Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical.
6. Omul bolnav se izolează de restul familiei într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită, suficient de încălzită 24 – 26 grade Celsius).
7. Bolnavul își va acoperi gura și nasul cu un șervețel atunci când strănută sau tusește. Nu se reutilizează batistele sau șervețele de unică folosință. Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate.
8. Dacă nu aveți un șervețel disponibil, strănutați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.
9. Este recomandată aerisirea frecventă a încăperilor sau a birourilor cu menținerea unei temperaturi de 18-20 grade C.