

# Informații și recomandări privind igiena, conform Centrului European de Prevenire și Control al Bolilor

## Despre gripa sezonieră

În emisfera nordică, inclusiv în Europa, gripa sezonieră apare în general între lunile noiembrie și aprilie, iar supravegherea gripei se desfășoară la nivel mondial, inclusiv în UE. Situația este complicată de existența unui număr mare de viruși și bacterii care provoacă simptome similare, astfel încât o mare parte din semnele și simptomele asemănătoare acestora nu sunt de fapt gripă.

## Cum se răspândește gripa?

Virusii de gripă se răspândesc în principal prin picăturile de secreții nazofaringiene/saliva dispersate prin tuse, strănut sau în timpul vorbirii. Acești stropi pot fi inhalați pe cale nazofaringiană sau infecția poate fi contractată prin intermediul mâinilor murdare, din cauza atingerii suprafețelor contaminate, dar și prin ingestia alimentelor atunci când nu se respectă recomandarea de spălare a mâinilor.

## Măsuri personale de protecție

În afară de vaccinare și tratament antiviral, răspândirea germenilor de gripă se poate limita prin următoarele acțiuni preventive zilnice:

- în primul rând, încercați cât mai mult să evitați contactul cu persoane bolnave. Curățați și dezinfecțați suprafețele și obiectele care pot fi contaminate cu viruși de gripă;

- spălați-vă cât mai des pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 40-60 secunde de fiecare dată și uscați-vă corect (nu se folosește prosopul comun, ci doar dispozitivul de uscare cu aer sau hârtia de unică folosință), iar după uscare se poate folosi gel antiseptic pe bază de alcool. Trebuie reținut că niciuna dintre măsurile de precauție nu elimină în totalitate germeii;

- dacă nu aveți la îndemână apă și săpun, gelul antibacterian poate fi folosit, cu condiția să fie aplicat corect și în cantitate suficientă (instrucțiuni specifice se găsesc pentru fiecare tip de gel antiseptic);

- dacă aveți simptome asemănătoare gripei, care pot include febră, în general de  $39\text{ C}^{\circ}$ , tuse, durere în gât, rinoree (secreții nazale abundente) sau nas înfundat, dureri musculare, cefalee (dureri de cap), frisoane, senzație de oboseală și, uneori, simptome gastro-intestinale: vărsături și diaree (mai frecvente la copii decât adulți), se recomandă să contactați serviciile medicale specializate pentru a confirma diagnosticul prin testul de gripă. Atenție, există cazuri asimptomatice care nu prezintă febră;

- atunci când prezentați febră și simptome de gripă, încercați să limitați cât mai mult contactul cu alte persoane, pentru a evita transmiterea virusului gripal;

- se recomandă menținerea unei distanțe de cel puțin un metru față de persoanele cu simptome de gripă. Evitați, pe cât posibil, locurile aglomerate;

- rămâneți la domiciliu minimum 24 ore după dispariția completă a febrei, exceptând situația în care trebuie să vă deplasați ca să primiți îngrijiri medicale sau aveți alte priorități imediate (trebuie să existe un interval fără febră de minimum 24 ore, în care nu ați utilizat antitermice);

- în general, evitați să vă atingeți cu mâna ochii, nasul și gura ca să limitați răspândirea virusurilor după atingerea un obiect care este contaminat;

- acoperiți-vă gura și nasul atunci când tușiți sau strănutați, folosind batistă, șervețele de unică folosință sau masca N 95A, urmând a le arunca după folosire la coșul de gunoi. Ulterior, spălați-vă pe mâini minimum 40-60 secunde pentru a evita contaminarea altor persoane sau obiecte, apoi uscați-vă corespunzător. Folosirea repetată, excesivă, a batistelor și măștilor de către persoanele bolnave prelungește expunerea la virus;

- măștile de protecție purtate de persoanele bolnave permit o reducere a contaminării prin aerosoli și picături de salivă, dar nu garantează eliminarea transmiterii virusului.

Sursa: <https://ecdc.europa.eu/en/seasonal-influenza/facts/factsheet>