|  |  |
| --- | --- |
|  | **MINISTERUL SĂNĂTĂŢII**  **DIRECŢIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEŢULUI CLUJ**  **Cluj-Napoca, 400158, Str. Constanţa nr. 5, etaj I;**  **Telefon: 0040 - 264-433645; Fax: 0040 - 264-530388;**  **Web : www.dspcluj.ro; E-mail : [dspj.cluj@dspcluj.ro](mailto:dspj.cluj@dspcluj.ro)**  **COMP. EVALUARE SI PROMOVAREA SANATATII**  **Nr inreg.** |

**Către mass media locală,**

**Alăturat vă trimitem un material referitor la gripa, pe care vă rugăm să-l publicaţi în ziarul Dumneavoastră sau să-l difuzaţi în emisiunile Dumneavoastră, având in vedere importanta informării populaţiei cu privire la aceasta temă.**

În fiecare an gripa afectează o parte a populației. Gripa poate fi doar o experiență ușoară sau neplăcută, dar uneori poate duce la complicaţii, în special pentru persoanele din grupele la risc.

Grupele cu risc includ: femei însărcinate, persoanele în vârstă și cele cu afecțiuni medicale cronice, cum ar fi: astmul bronșic și alte boli respiratorii, diabetul zaharat și alte boli endocrine, boli cardiace, afectiuni renale,etc.

Gripa sezonieră este cauzată de virusurile gripale umane care infectează căile respiratorii (nas, gât, bronhii și uneori plămâni). Persoanele bolnave de gripă au unele sau toate dintre următoarele simptome: febră, durere de gât, secreții nazale, tuse seacă, oboseală, durere de cap, dureri musculare.

Viroza respiratorie are debutul mai lent, începe ușor cu usturimi în gat, nas înfundat, dureri de cap precum și evoluția mai ușoară a bolii.

Virozele respiratorii (răceala) sunt cauzate de alte virusuri respiratorii (adenovirus, virus sincițial respirator, virusuri paragripale.

Gripa se răspândește de la o persoană la alta: direct- prin picăturile împrăştiate prin tuse sau strănut ; prin contactul indirect, atunci când picături sau secrețiile din nas sau gât se depun pe suprafețe, cum ar fi mâinile. De acolo, virusul poate fi transferat către alte persoane care apoi își ating fața.

Complicațiile gripei pot include pneumonie, infecții ale urechii, infecții ale sinusurilor, deshidratare și agravarea afecțiunilor medicale cronice existente, cum ar fi insuficiența cardiacă congestivă, astm sau diabet. La persoanele în vârstă, gripa poate provoca, uneori, și/sau agrava anumite afecțiuni cardiace.

**Pentru prevenirea imbolnavirilor se recomandă**:

Vaccinarea înainte de a începe sezonul de gripă.

Vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de îmbolnăvire. Eficacitatea vaccinului poate varia de la an la an, în funcție de tipurile de virusuri circulante în fiecare sezon.

Pentru a limita răspândirea gripei dar și a altor viroze respiratorii este necesar să luați și următoarele măsuri preventive:

Spălați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun.

Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănutați.

Apoi acoperiți și aruncați șervețelul folosit. Nu reutilizați batistele sau șervețelele. Virusul gripei și alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate.

Stați acasă când sunteți bolnav.

Solicitați ajutor medical daca simptomele se agravează.

**Cu consideraţie,**

**DIRECTOR EXECUTIV  
Dr. MIHAI MOISESCU +GOIA**