

## Masuri profilactice generale recomandate pentru populatie

- Evitarea aglomerațiilor și a spațiilor închise;
- Respectarea cu rigurozitate a igienei mâinilor – spălarea frecventă cu apă și săpun, în special după ce strănutăm, tușim, ne suflăm nasul și înainte de a mânca;
- Folosirea corectă a batistei;
- Izolarea voluntară la domiciliu a persoanelor care prezintă simptomatologie asemănătoare gripei;
- Aerisirea frecventă a încăperilor (săli de clasă, dormitoare, etc);
- Creșterea rezistenței generale a organismului prin consumul alimentelor bogate în vitamina C (fructe, legume);
- Aerisirea încăperilor (săli de clasă, dormitoare);
- Îmbrăcăminte corespunzătoare sezonului;
- Evitarea staționării în frig timp îndelungat;
- Limitarea accesului vizitatorilor în toate unitățile sanitare, în special în secțiile cu risc;
- Consultarea medicului de familie pentru simptome care sugerează gripa în vederea instituirii tratamentului de specialitate.