



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A MUNICIPIULUI BUCUREȘTI**

Adresa: Str. Avrig nr. 72-74, Sector 2, București – România  
Cont: RO70.TREZ.7002.3660.120X.XXXX – D.T.C.P.M.B.  
Tel: 021.252.79.78; 021.252.32.16 / Fax: 021.252.55.20  
Site: [www.dspb.ro](http://www.dspb.ro) ; E-mail: [dspb@dspb.ro](mailto:dspb@dspb.ro)



---

## COMUNICAT DE PRESĂ

Gripă este o boală virală cu transmitere aerogenă ce afectează anual un număr mare din populație (între 5% și 15%) și poate duce la complicații, în special pentru persoanele la risc. Grupele cu risc includ femeii 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 de inimă;
- boli de rinichi;
- boli de ficat;
- boli metabolice;
- boli neurologice;
- obezitate;
- sistemul imunitar slăbit (din cauza bolilor cronice și/sau a tratamentului)

### **Recomandări pentru populație pentru prevenirea și limitarea îmbolnăvirilor prin gripă și alte viroze respiratorii în sezonul rece:**

- creșterea rezistenței nespecifice a organismului printr-un mod de viață sănătos;
- evitarea factorilor favorizanți - frig, umezeală, aglomerația etc.
- evitarea contactului cu persoanele bolnave;
- menținerea unei igiene individuale riguroase cu spălarea frecventă a mâinilor în vederea reducerii răspândirii virusului (mai ales după suflarea nasului, contact cu persoane bolnave);
- izolarea voluntară a bolnavilor la domiciliu în încăperi corespunzătoare cu asigurarea unei ventilații corespunzătoare;
- izolarea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea răspândirii bolii în colectivități, comunitate;
- persoanele bolnave vor folosi doar batiste (de preferat de unică folosință) în caz de tușe sau strănut;
- asigurarea unei alimentații bogate în legume și fructe proaspete, bogate în vitamina C;
- hidratare corectă;
- aerisirea încăperilor și a spațiilor de lucru cu menținerea unei temperaturi ambientale optime.

### **Măsurile specifice de prevenție:**

- cea mai eficientă metodă de a preveni îmbolnăvirea prin gripă este reprezentată de **vaccinarea antigripală**, cu prioritate la grupele de risc de complicații cauzate de gripă.

**DSPMB** recomandă populației în situația în care apar simptomele respiratorii însoțite de febră să se prezinte la Medicul de Familie pentru diagnosticare și pentru a stabili o eventuală indicație de spitalizare. Totodată recomandăm evitarea automedicației cu antibiotice, acestea fiind ineficiente în infecțiile virale.