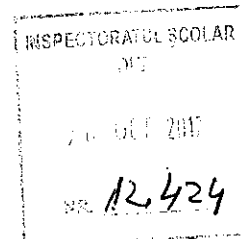
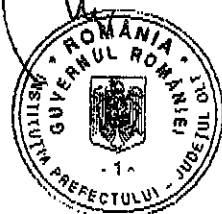
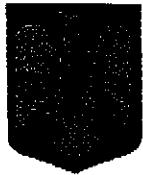


ROMÂNIA**MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSTITUȚIA PREFECTULUI - JUDEȚUL OLT**Număr 30.423 /Nesecret
Slatina, 20/10/2017*Se transmite prin fax***Către,
Inspectoratul Școlar al Județului Olt**

Vă transmitem atașat adresa Direcției de Sănătate Publică a Județului Olt, înregistrată la Instituția Prefectului - Județul Olt cu nr.30.423/20.10.2017 privind materialele informativ – educative legate de bolile de sezon ce urmează a fi prelucrate de către cabinetele medicilor de familie, cabinetelor școlare și asistenții comunitari în arealul de competență.

Cu stimă,

**PREFECT
Petre-Silviu NEACȘU****SUBPREFECT
Radu-George IONIȚĂ**

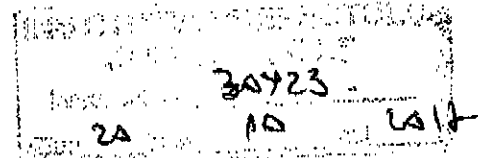
**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI OLT**

Str. Cșan, Nr. 9 - 11, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230013
Telefon/Fax 0249-422.603 • 0249-418.517 • e-mail: dspj.olt@gmail.com

Nr. 2172 / 19.10.2017

CATRE,

INSTITUTIA PREFECTULUI OLT



Va transmitem spre informare materialele informativ – educative privind GRIPA ce urmeaza a fi prelucrate de catre cabinetele medicilor de familie, cabinetele scolare si asistentii comunitari in arealul de competenta.

Materialul contine 4 documente:

- Gripa;
- Recomandari generale privind masurile de prevenire a virozelor si a GRIPEI;
- Recomandari pentru crese/gradinite;
- Recomandari pentru CMF-uri.

Director executiv DSP Olt,

Dr. ANDREI IORDACHE



V. Simptomatologie:

Perioada de incubatie este de 2 zile. Debutul este brusc, uneori brutal, cu frisoane, febra 39-40 grade C, dureri musculare, dureri de cap intense, oboseala, dureri la nivelul globilor oculari (caracteristice pentru gripa), catar nazal (cu senzatie de nas infundat) tuse uscata, inapetenta (lipsa poftei de mancare), greata, varsaturi, chiar diaree.

Important in definirea gripei este sindromul febril ridicat (39-40 grade C) care insoteste obligatoriu tabloul clinic.

Complicatii:

Cele cauzate de virusul gripal : pneumopatii virale, crup viral, miocardita, meningita, encefalita.

Cele cauzate de suprainfectii bacteriene: stafilococie pulmonara, sinuzite, otite.

VI. Tratament:

Pentru gripa ca boala unica tratamentul nu este specific, este simptomatic si igieno-dietetic. Exista un tratament al complicatiilor care vizeaza complicatiile cauzate de virusul gripal.

ATENIE!!! Antibioticele nu au efect in neutralizarea virusului gripal.

VII. Masuri de prevenirea gripei

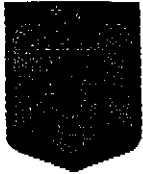
Cea mai eficienta metoda de prevenire a imbolnavirilor de gripa este **vaccinarea antigripala**.

Vaccinul este un preparat care are in compozitie antigene virale sau microbiene (inactivate sau vii atenuate) care odata introduse in organism activeaza sistemul imunitar care va secreta anticorpi ce vor proteja organismul impotriva infectiei.

Momentul ideal pentru vaccinare este in presezonul rece, pentru zonele temperate ideal este ca debutul campaniei de vaccinare sa fie in lunile septembrie-octombrie, astfel incat in sezonul rece, care favorizeaza raspandirea virusului gripal , persoanele sa fie imunizate.

Recomandari ale Organizatiei Mondiale a Sanatatii si Ministerului Sanatatii privind actiunile de supraveghere si control a gripei prin vaccinare a grupelor populationale considerate de risc:

1. Persoane cu varsta cuprinsa intre 6 luni – 64 ani in evidenta cu afectiuni medicale cronice pulmonare, cardiovasculare, metabolice, renale, hepatice, neurologice, diabet zaharat, obezitate, astm sau cu virusul imunodeficientei umane;
2. Gravide;
3. Medici, cadre sanitare medii si personal auxiliar, atat din spitale cat si din unitatile sanitare ambulatorii, inclusiv salariati ai institutiilor de ocrotire (copii sau batrani) si ai unitatilor de bolnavi cronici, care prin natura activitatii vin in contact respirator cu pacientii sau asistatii;
4. Persoane, adulti si copii, rezidente in institutiile de ocrotire sociala precum si persoane care acorda asistenta medicala, sociala si ingrijiri la domiciliul persoanelor la risc inalt;
5. Toate persoanele cu varsta peste 65 de ani;



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI OLT



Str. Căsan, Nr. 9 - 11, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230013
Telefon/Fax 0249-422.603 • 0249-418.517 • e-mail:dspi.olt@gmail.com

Gripa

I. Definitie

Gripa este o boala infectioasa acuta a cailor respiratorii, foarte contagioasa, cauzata de virusul gripal. Perioada in care apare cu o frecventa crescuta este noiembrie-martie. Infectia gripala poate afecta orice persoana, insa riscul de a dezvolta forme clinice mai severe si de aparitie a complicatiilor este mai mare la copii, batrani si persoane cu imunodeficiente sau boli cronice.

Gripa nu trebuie confundata cu virozele respiratorii, care sunt afectiuni produse de alte virusuri si au o evolutie mai usoara.

II. Agentul cauzal

- Cuprinde 2 tipuri de virusuri: A si B
- Virusul de tip A - este responsabil de formele grave in epidemiile istorice de gripa.
- Virusul de tip B - s-a constatat in ultimii 10 ani o crestere a virulentei acestui tip, astfel incat la ora actuala el provoaca in egala masura imbolnaviri comparabile cu cele de tip A.
- Rezistenta virusurilor- in mediul exterior virusurile sunt sensibile la lumina solara, ultraviolete,uscaciune, si substante chimice de tip dezinfectanti uzuali. Iarna sunt in concentratie mare in aerosoli si favorizeaza aparitia de epidemii.

III. Sursa de infectie:

Om bolnav cu forme tipice , care elimina prin secretiile respiratorii o mare cantitate de virus , in primele 3-5 zile de boala.

IV. Mod de transmitere:

- Gripa se transmite pe cale aeriana, de la omul bolnav la omul sanatos:
 - -direct prin tuse sau stranut;
 - -indirect, prin obiecte proaspat contaminate (batista, prosop, vesela, etc.)
- **Contagiozitatea** este de 1-2 zile inainte si 4-5 zile dupa debutul bolii.



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI OLT



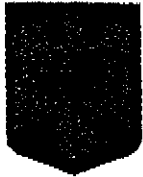
Str. Căsan, Nr. 9 - 11, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230013
Telefon/Fax 0249-422.603 • 0249-418.517 • e-mail: dspl.olt@gmail.com

RECOMANDARI pentru CMF-uri

Consultatiile din cabinetele medicale trebuie organizate pentru a limita contactul între pacienții cu gripa și cei fără gripa. Ideal ar fi să existe săli de așteptare separate pentru pacienții cu simptomatologie respiratorie. Dacă dimensiunile cabinetului nu permit separarea pacienților, aceștia vor primi și vor purta măști la intrarea în cabinet. În măsura posibilităților se recomandă programarea telefonică a pacienților cu simptomatologie respiratorie la sfârșitul programului sau la nevoie deplasarea medicului de familie la domiciliul pacientului.

Pentru a asigura primirea unui pacient cu simptomatologie sugestivă de gripă și pentru a evita contaminarea altor pacienți sau a personalului medical, organizarea cabinetului medical trebuie să respecte următoarele reguli:

- Cabinetul medical trebuie să pună la dispoziția pacienților în sala de așteptare sau primire, următoarele:
 - o Un buletin informativ cu privire la:
 - Reguli de igienă
 - Măsurile care trebuie luate în cazul în care pacientul are febră, tuse și dificultăți la respirație: purtarea de mască, păstrarea unei distanțe de peste 1 m față de ceilalți pacienți, spălarea frecventă a mâinilor, etc.
 - o Măști de tip chirurgical
 - o Bafiste de unică folosință
 - o Un cos de gunoi acoperit, cu deschidere prin pedala și cu sac de gunoi în interior
 - o Pentru spălarea mâinilor, în funcție de posibilități:
 - Un distribuitor de produs antiseptic sau soluție hidro-alcoolică
 - O chiuvetă, distribuitor de săpun lichid și prosoape de unică folosință
- Organizarea sălii de așteptare a pacienților:
 - o Limitarea la maximum a timpului de așteptare, primirea pe baza de programare telefonică anterioară a pacienților febrili sau examinarea lor în intervale orare prestabilite (Ex. la sfârșitul programului de consultații)
 - o În măsura posibilităților pacienții trebuie să se așeze la distanță mai mare de 1 m
- Interzicerea în sala de așteptare a:
 - o Mobilor și obiectelor inutile și dificil de dezinfectat, ziare, jucării
- Întreținerea suprafețelor:
 - o Dezinfectarea suprafețelor posibil contaminate (clanțe usi, mobilier, jucării, robinete, chiuvete, etc) cu ajutorul dezinfectanților obișnuiți.
 - o Aerisirea corespunzătoare a încăperilor.
- Deseurile: deseurile contaminate vor fi separate de cele menajere și vor fi evacuate conform instrucțiunilor din Precauțiunile universale.



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI OLT



Str. Căsan, Nr. 9 - 11, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230013
Telefon/Fax 0249-422.603 • 0249-418.517 • e-mail: dspl.olt@gmail.com

RECOMANDARI pentru creșe/gradinite

1. Măsurile zilnice de igienă

Aceste măsuri trebuie aplicate în fiecare zi inclusiv în perioadele fără un risc infecțios anunțat. Aceste măsuri se aplică spațiilor de desfășurare a activității didactice, mobilierului, materialelor, jucăriilor, lenjeriei, alimentației. O importanță deosebită trebuie acordată igienei individuale, spălarea frecventă a mâinilor având o importanță majoră. Aceste măsuri trebuie comunicate periodic personalului angajat.

2. Igiena respiratorie

Se recomandă utilizarea batistelor de hârtie de unică folosință pentru stergerea nasului, acoperirea gurii și nasului în caz de strănut sau tuse. Batistele de hârtie de unică folosință se aruncă după fiecare utilizare într-un cos de gunoi cu capac, prevăzut cu pedala și care are în interior sac de plastic. Măinile trebuie spălate după fiecare stergere a nasului sau strănut.

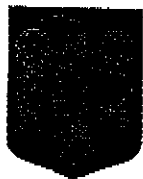
3. Igiena mâinilor

Personalul din colectivitățile de copii și copiii trebuie să respecte o igienă riguroasă a mâinilor. Spălarea riguroasă a mâinilor cu apă și săpun trebuie să se facă de numeroase ori pe zi, fiind obligatorie în următoarele situații:

- Pentru personalul colectivităților de copii:
 - Înaintea oricărui contact cu alimentele;
 - Înaintea servirii mesei copiilor;
 - Înainte și după schimbarea scutecelor/lenjeriei copiilor;
 - După însoțirea la toaletă a copiilor;
 - După folosirea toaletei;
 - După utilizarea batistelor, tuse, strănut.
 - Pentru copii:
 - Înaintea fiecărei mese;
 - După folosirea toaletei;
 - După stergerea nasului, strănut, tuse.
4. Folosirea soluțiilor hidro-alcoolice ca alternativă la spălarea mâinilor cu apă curentă și săpun. Dezinfectarea mâinilor prin această metodă se face în cazul în care mâinile sunt uscate și nu foarte murdare sau cu reziduuri de talc.
5. Igiena încăperilor și materialelor
- Curățarea zilnică a pardoselii și suprafețelor cu detergenți menajeri obișnuiți;
 - Curățarea zilnică a materialelor folosite, inclusiv a recipientelor pentru mâncare, a veselei, a jucăriilor (mai ales a celor care pot fi duse la gura), a clantelor ușilor, a robinetelor, chiuvețelor și a WC-urilor;
 - Schimbarea lenjeriei de fiecare dată când este necesar;
 - Golirea și spălarea în fiecare zi a cosurilor de gunoi;
 - Aproximativarea cu săpun, prosoape de unică folosință și hârtie igienică a băilor, ori de câte ori este nevoie;
 - Aerisirea încăperilor de câteva ori pe zi.

Parinții

- Conducerea colectivității de copii trebuie să comunice părinților măsurile de protecție adoptate și să le recomande respectarea lor cât timp se află în interiorul instituției. Părinții sunt rugați să-și anunțe sosirea în instituție atunci când sunt simptomatici sau bolnavi
- Un afiș pliant la intrarea în clădire îi va informa pe părinți în legătură cu aceste recomandări.
- Părintii trebuie să fie atenți la apariția primelor simptome de gripă. La copil febra (peste 38°C) este deseori unicul semn, dar copilul poate prezenta tuse, congestie nazală sau semne digestive (diaree, dureri abdominale, varsături). Trebuie supravegheați atent copiii sub vârsta de 6 luni.
- Atunci când primele semne de boală ale copilului apar în timpul programului la creșă sau grădiniță trebuie contactați imediat părinții pentru a fi invitați să ia copilul și să se adreseze medicului de familie sau medicului pediatru. Atunci când personalul instituției nu reușește să ia legătura cu părinții, trebuie să contacteze medicul de familie sau pediatru. Pentru un astfel de demers în afara situațiilor de urgență trebuie obținut în prealabil acordul părinților.



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI OLT



Str. Cșan, Nr. 9 - 11, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230013
Telefon/Fax 0249-422.603 • 0249-418.517 • e-mail: dspl.olt@gmail.com

RECOMANDARI GENERALE

privind măsurile de prevenirea virozelor respiratorii și a GRIPEI

1. Spălați-va pe mâini ori de câte ori este nevoie și aveți posibilitatea. Învățați și copiii despre importanța igienei în prevenirea îmbolnăvirilor.
2. Curățați și dezinfectați vasele și tacamurile, mai ales dacă unul dintre membrii familiei este bolnav. Spălați jucăriile copiilor după ce au fost folosite.
3. Folosiți servetele de hârtie pentru a vă acoperi gura și nasul când tușiți sau strănutati, aruncați-le imediat după folosire și spălați-va pe mâini.
4. Evitați aglomerațiile de persoane și contactul prelungit cu cineva care are o viroză respiratorie.
5. Dormiți bine și mâncați sănătos, echilibrat, pentru a nu vă slăbi imunitatea și a nu deveni vulnerabil la infecții. O dietă echilibrată, care pune accent pe fructe proaspete și legume, cereale și cantități mici de carne slabă permite organismului să se concentreze la apărarea împotriva virusurilor, mai mult decât la digestie.
6. Beți cât mai multe lichide, pentru a vă hidrata suficient. Apa, sucurile naturale, ceaiurile calde cu lămâie și miere și supele calde de pui sunt cele mai bune alegeri.
7. Evitați alcoolul, cofeina și renunțați la fumat, pentru că acestea pot duce la deshidratare și astfel la agravarea simptomelor.
8. Stați acasă și odihniți-vă dacă aveți febră, vă curge nasul sau tușiți. Purtați o mască peste nas și gură dacă locuiți sau munciți alături de persoane cu boli cronice sau cu o imunitate scăzută.
9. Pastrati camera caldă dar nu o supraîncălziți. Dacă aerul este uscat, folosiți un vaporizator pentru a vă reduce congestia nazală și a vă atenua tusea.
10. Este bine de știut că **antibioticele nu ajută în viroze**. Acestea se folosesc numai la recomandarea medicului.
11. Aerisirea încăperilor sau a birourilor cu menținerea unei temperaturi de 18-20 grade C.
12. Menținerea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea transmiterii bolii în comunitate.
13. Pastrarea unei igiene corporale riguroase cu spălarea mâinilor tot timpul, mai ales după suflarea nasului și venirea în contact cu persoane bolnave.
14. Evitarea, pe cât posibil, a aglomerațiilor umane și a contactului cu persoanele bolnave.
15. Evitarea automedicației și prezentarea la medicul de familie în cazul apariției unor semne /simptome compatibile cu gripa.
16. Omul bolnav se izolează de restul familiei într-o camera corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită, suficient de încălzită 24-26 grade C).
17. Cea mai eficientă metodă de prevenire a îmbolnăvirilor de gripa este **vacinația antigripală**. Vaccinul utilizat este diferit de la un sezon la altul iar compoziția este stabilită de Organizația Mondială a Sănătății.
18. Recomandări pentru angajatori: asigurarea unui climat adecvat activităților.

DE CE TREBUIE SĂ PREVENIM GRIPEA

1. De la un an la altul sezoanele de gripa sunt tot mai severe și afectează constant toate grupele de vârstă.
2. Virusul gripal poate trăi zile (3 - 5 zile) pe obiecte și suprafețe contaminate și poate cauza îmbolnăvirea.
3. În Europa numărul deceselor de gripa este mai mare decât numărul deceselor cauzate de accidente de circulație.
4. **Gripa ucide!** Numărul deceselor cauzate de gripa înregistrate de la un sezon la altul este într-o tendință constantă de creștere. Ex. În sezonul 2015 s-au înregistrat 40 de decese iar în sezonul 2016 s-au înregistrat 107 decese.