**CUM NE PUTEM PROTEJA ÎMPOTRIVA GRIPEI ȘI VIROZELOR RESPIRATORII?**

**Trasmiterea virusurilor respiratorii și gripal, de la om la om, se face:**

* Pe cale aeriană (vorbit, strănut, tuse)
* Prin contactul direct cu bolnavul sau cu diferite obiecte personale ale acestuia, contaminate cu secrețiile sale nazofaringiene

**Măsuri generale de prevenție:**

* Intensificarea regulilor de igienă personală – în special spălatul pe mâini cu apă și săpun
* Folosirea batistei de unică folosință pentru tuse și strănut, care se aruncă la gunoi după utilizare
* Evitarea contactului apropiat cu persoane care prezintă semne clinice evidente de afecțiuni acute respiratorii ( febră, tuse, strănut, ochi congestionați, etc.)
* Evitarea călătoriilor în zone aglomerate
* Evitarea automedicației în cazul apariției simtomelor de gripă, purtarea unei măști care să acopere nasul și gura și prezentarea la medic
* Vaccinarea antigripală

 