

Este oficial! A fost declarată epidemie de gripă în România

Vaccinarea este cea mai eficientă metodă de prevenire a infecției

Ministerul Sănătății a declarat oficial joi, 6 februarie, epidemie de gripă în România după ce Centrul Național de Supraveghere și Control al Bolilor Transmisibile a anunțat că în ultima săptămână de supraveghere și monitorizare s-a înregistrat o creștere foarte mare a numărului de îmbolnăviri față de nivelul așteptat. Peste 7.000 de cazuri de gripă clinică au fost raportate în întreaga țară în perioada 27 ianuarie-2 februarie, un număr dublu de cazuri comparativ cu săptămâna precedentă.

Specialiștii Ministerului Sănătății recomandă populației să respecte regulile de igienă personală (spălarea cu apă și săpun a mâinilor, folosirea batis-telor pentru tuse și strănut), odihnă suficientă, mișcare și o alimentație bogată în fructe și legume. Aceștia pun însă, accent pe vaccinarea antigripală, aceasta fiind cea mai eficientă metodă de prevenție a infecției. "De asemenea, se recomandă evitarea automedicației și consultarea medicului de familie pentru simptome care sugerează gripă și care poate stabili o eventuală indicație pentru spitalizare, precum și izolarea voluntară la domiciliu a persoanelor care prezintă simptomatologie asemănătoare gripei. Se recomandă, în continuare, vaccinarea antigripală", spun reprezentanții Ministerului Sănătății.

Cine poate face vaccinul gratuit?

Ministerul Sănătății



derulează, așadar, și anul acesta campania de vaccinare antigripală. Dozele de vaccin au ajuns la Direcțiile Județene de Sănătate Publică de unde au fost distribuite către medicii de familie care fac imunizarea populației în propriile cabinete. Prioritate la imunizarea gratuită o au persoanele cu un

mare risc de îmbolnăvire. "Vaccinarea este cea mai sigură și eficientă metodă de prevenire a îmbolnăvirilor prin gripă și se recomandă tuturor și mai ales celor care sunt în categoriile cu risc crescut de îmbolnăvire. Aceștia trebuie să solicite vaccinul gratuit", avertizează specialiștii Ministerului Sănătății.

Nu neglijați imunizarea!

Gripa sezonieră provoacă anual între 291.000 și 646.000 de decese la nivel mondial, conform unei analize a datelor prelevate din 47 de țări, făcută publică de experți internaționali. Cifra depășește estimările de până acum potri-

vit cărora între 250.000 și 500.000 de oameni mor anual din cauza gripei sezoniere. „Aceste descoperiri ne amintesc de gravitatea gripei și de faptul că prevenirea acesteia ar trebui să reprezinte o prioritate la nivel mondial”, a subliniat, într-o declarație Joe Bresee, director aso-

ciat pentru sănătate globală în cadrul Diviziei pentru Gripă a Centrului de control și prevenire a bolilor (CDC) din Statele Unite, coautor al studiului. Așadar, este indicat să mergem la medicul de familie pentru imunizare! Chiar dacă vom face boala, vom fi feriți de complicațiile care pot cauza decesul.

Vitaminele și mineralele anti gripă și răceală Cum scăpăm mai ușor de simptomele chinuitoare

O serie de vitamine ne ajută să ținem gripa și răceala la distanță sau să scurtăm durata simptomatologiei.

Este de preferat să le luăm din alimentație dar, dacă nu pot fi absorbite cu ușurință de organism, putem apela și la suplimente, însă numai după consultul medicului. Iată ce vitamine nu trebuie să ne lipsească, așadar, pentru a preveni sau trata gripa și răceala!

Vitamina C

Potrivit studiilor, o doză de până la opt grame administrată zilnic scurtează perioada de boală cu circa trei-patru zile. Citricele (lămâi, portocale, lime, grapefruit, pomelo), ardeiul, roșiile, pătrunjelul, cartofii, varza și conopida sunt doar câteva surse naturale de Vitamina C.

Vitamina D

Cele mai recente cercetări realizate de oamenii de știință certifică faptul că, atunci când organismul primește su-

ficientă vitamina D, se îmbunătățește imunitatea și se obține o protecție mai bună împotriva gripei și răcelii. Vitamina D are un rol important în lupta împotriva infecțiilor căilor respiratorii, distrugând virusurile. Lactatele, merele, nucile, cerealele, ciupercile, ficatul de vită, carnea de porc, gălbenușul de ou, macroul, sardinele și somonul conțin Vitamina D.

Vitaminele E și A

Ambele au proprietăți antioxidante, întărind astfel sistemul imunitar. Se

găesc în cantități optime în fructele și legumele roșii și portocalii, în organe (în special ficat și rinichi), lapte, carne, ouă, ardei gras, varză și spanac.

Vitamina B2

Este important pentru reproducerea celulelor și mai ales a globulelor roșii. O găsim în carne, lactate, fructe uscate și cereale.

Fierul și Zincul luptă împotriva infecțiilor

Fierul și Zincul sunt săruri minerale de ca-



re organismul are nevoie pentru a preveni și combate, printre altele, și starea de oboseală, de slăbiciune generală care însoțește gripa sau răceala. Lactatele, carnea de vită, spanacul, dovlea-

cul, fasolea, ficatul, tonul, gălbenușul de ou, cerealele și legumele cu frunze verzi le au în compoziția chimică. Rețineți! Organismul absoarbe mai bine Fierul dacă se administrează și Vitamina C.