

INSP:

ÎNGRIJORĂTOR! De la o zi la alta crește numărul DECESELOR de GRIPĂ!

Specialiștii ai Institutului Național de Sănătate Publică (INSP) au anunțat decesul cu numărul 142. Astfel, în 20 februarie au fost confirmate alte decese. Bărbat de 18 de ani, din județul Prahova, confirmat cu virus gripal tip A, subtip (H1) pdm09, având condiții medicale preexistente, dar nevaccinat anti-gripal. Data decesului: 19 februarie 2019. Femeie de 60 de ani, din județul Argeș, confirmată cu virus gripal tip A, subtip (H1) pdm09, având condiții medicale preexistente, dar nevaccinată anti-gripal. Data decesului: 20 februarie 2019. Medicii sfătuiesc prezentarea la specialist la primele semne de boală și evitarea automedicației. Și în continuare se recomandă vaccinarea antigripală și respectarea cu strictețe a normelor de igienă personală, spălarea mâinilor cu apă și săpun.

SFATURI Medicii reamintesc populației recomandările pentru a evita îmbolnăvirile, atât gripă cât și alte afecțiuni respiratorii.

Astfel, despre gripă este bine să știm că se poate transmite ușor de la o persoană la alta: prin contactul direct cu picăturile de la o persoană infectată, împrăștiate prin tuse sau strănut; prin contactul indirect, atunci când picăturile sau secrețiile din nas sau gât se depun pe suprafețe sau pe mâini. De acolo, virusul poate fi transferat către alte persoane care apoi își ating zona nasului sau gurii.

Gripa sezonieră este cauzată de virusurile gripale umane care infectează căile respiratorii (nas, gât, bronhii și uneori plămâni). Cu toate că unele infecții pot fi foarte ușoare, persoanele bolnave de gripă au unele sau toate dintre următoarele simptome: febră, durere de gât, secreții nazale, tuse seacă, oboseală, durere de cap, dureri musculare.

Puteți recunoaște o viroză respiratorie alta decât gripa, atât după debutul mai lent al bolii (începe ușor cu usturimi în gât, nas înfundat, dureri de cap) cât și după evoluția mai ușoară a bolii. Aceste forme de viroze



respiratorii (răceala) sunt cauzate de alte virusuri respiratorii (adenovirus, virus sincițial respirator, virusuri paragripale etc.).

Complicațiile gripei pot include pneumonie, infecții ale urechii, infecții ale sinusurilor, deshidratare și agravarea afecțiunilor medicale cronice existente, cum ar fi insuficiența cardiacă congestivă, astm sau diabet. La persoanele în vârstă, gripa poate provoca, uneori, și/sau agrava anumite afecțiuni preexistente ducând uneori chiar și la deces.

Cum să vă păstrați sănătatea dumneavoastră și a altora?

Vaccinați-vă înainte de a începe sezonul de gripă! Vaccinarea în fiecare toamnă reduce foarte mult riscul de îmbolnăvire. Eficacitatea vaccinului poate varia de la an la an, în funcție de tipurile de virusuri circulante în fiecare sezon. Vaccinul antigripal nu conține virusuri gripale vii. Acest lucru înseamnă că vaccinul nu poate provoca gripă sau alte infecții. Pentru a limita răspândirea gripei, dar și a altor viroze respiratorii este necesar să luați și următoarele măsuri preventive. Spălați-vă pe mâini cât mai des cu apă și săpun. Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când strănuți, apoi acoperiți și

aruncați șervețelul folosit. Nu întrebuințați batiste, șervețele deja folosite. Virusul gripei, alte virusuri respiratorii pot supraviețui temporar în afara corpului, astfel încât vă puteți infecta atingând batiste și șervețele utilizate de alte persoane. Dacă nu aveți un șervețel disponibil: strănutați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.

■ STAȚI ACASĂ CÂND SUNTEȚI BOLNAV! ■ Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical. Ce puteți face pentru a vă proteja împotriva gripei? Când trebuie să vă vaccinați împotriva gripei? Vaccinarea trebuie în mod ideal, efectuată în fiecare an începând de la mijlocul toamnei. În funcție de tipul de virus care circulă în fiecare an, sezonul de gripă în general durează din octombrie până în luna mai. De ce aveți nevoie de un vaccin gripal în fiecare an? Virusurile gripale sunt în continuă schimbare și nu este neobișnuit să apară în fiecare an noi virusurile gripale. Vaccinarea în fiecare an, este măsura de prevenire unică cea mai eficientă împotriva gripei sezoniere.

Evitați aglomerațiile și spațiile închise! Evitați contactul cu persoanele deja bolnave! Dacă vă simțiți mai rău, solicitați ajutor medical!

Pe scurt.

Vacanța de Paște și 1 Mai, PRELUNGITĂ cu o săptămână

Românii vor avea o nouă minivacanță în acest an, cu ocazia Sărbătorilor Pascale și, cel mai probabil, dacă Executivul decide, vor fi șapte zile nelucrătoare.

Paștele Ortodox cade, în acest an, pe 28 aprilie. Românii vor avea liber vineri - 26 aprilie (Vinerea Mare), sâmbătă - 27 aprilie, duminică - 28 aprilie - Paștele Ortodox, luni - 29 aprilie (a doua zi de Paște). Angajații vor reveni la muncă marți, însă dacă Guvernul decide să se facă punte cu următoarea zi liberă, de 1 mai, atunci va rezulta o minivacanță de șapte zile.

■ ZILE LIBERE PÂNĂ LA SFÂRȘITUL ANULUI 2019: ■ 26 aprilie (vineri) - Vinerea Mare; 28 aprilie (duminică) - Paștele; 29 aprilie (luni) - A doua zi de Paște; 1 mai (miercuri) - Ziua Muncii; 1 iunie (sâmbătă) - Ziua Copilului;

16 iunie (duminică) - Rusalii; 17 iunie (luni) - A două zi de Rusalii; 15 august (joi) - Adormirea Maicii Domnului; 30 noiembrie (sâmbătă) - Sfântul Andrei; 1 decembrie (duminică) - Marea Unire; 25 decembrie (miercuri) - Crăciun; 26 decembrie (joi) - Crăciun.

Sărbătorile legale în România sunt zilele declarate prin lege ca fiind nelucrătoare, altele decât zilele de weekend. În zilele de sărbătoare legală nu se lucrează, cu excepția unităților sanitare și a celor de alimentație publică, precum și a unităților în care activitatea nu poate fi întreruptă datorită procesului de producție sau specificului activității. Salariații care lucrează în astfel de unități au dreptul la compensarea cu timp liber corespunzător, acordat în următoarele 30 de zile.

Bani frumoși pentru românii care muncesc în străinătate. Unde și de ce

Germania este una dintre țările cu cele mai mari salarii din Europa. În această țară, salariul mediu ajunge la 2.270 euro. În Germania există foarte multe locuri de muncă vacante. Mai exact, în ultimul trimestru din 2018, erau disponibile, la nivel național, nu mai puțin de 1.46 milioane de locuri de muncă, ceea ce reprezintă un record absolut din 1990 și până în prezent. "Vedem o creștere semnificativă a numărului de locuri de muncă vacante în fiecare sector al economiei", a declarat Alexander Kubis, cercetător specializat pe piața forței de muncă la IAB. Evoluția favorabilă a pieței muncii este rezultatul creșterii robuste a Produsului Intern Brut al Germaniei timp de nouă ani la rând, apreciază analiștii. Această situație neobișnuită ar putea reprezenta o oportunitate importantă pentru românii din străinătate. Dacă ar decide să se mute în Germania, nu doar că ar ajunge să locuiască într-una din cele mai puternice economii din lume, dar și-ar găsi și mult mai simplu un loc de muncă stabil și bine plătit.

Săptămâna 11 - 17 februarie

Constanța: 33 de cazuri de GRIPĂ - 30 de persoane spitalizate!

Direcția de Sănătate Publică Județeană (DSPJ) Constanța a făcut cunoscută situația evoluției infecțiilor respiratorii, a gripei și a infecțiilor respiratorii acute severe (SARI) în săptămâna 7/2019 (11.02.-17.02.2019).

Astfel, numărul total de cazuri a fost de 3.470, dintre care: 206 de

pacienți internați, după cum urmează: infecții de căi respiratorii superioare - 2790, dintre care: 65 de internați; pneumonii, viroze - 647, dintre care: 107 internați; gripe - 33, dintre care: 30 de internați.

Potrivit specialiștilor DSPJ, față de săptămâna S 6/2019, activitatea gripală este în scădere cu 16,6%; față de

sezonul 2017/2018, activitatea gripală a înregistrat o scădere de 16,6%.

Număr total de bolnavi internați în Spitalul Clinic de Boli Infecțioase Constanța este de 119, dintre care: 71 de cazuri de infecții respiratorii și 44 de cazuri clinice de gripă și restul alte afecțiuni cu simptomatologie de tip respirator pneumoniei, IACRS, viroze).