

INSP

# Ce se întâmplă cu GRIPA, în România? Vezi și situația de la Constanța!

**S**pecialiști ai Institutului Național de Sănătate Publică (INSP) au anunțat situația gripei și a infecțiilor respiratorii, în România, în săptămâna 11 - 17 februarie 2019. Potrivit specialiștilor, activitatea gripală a avut un trend descrescător, menținându-se în continuare peste nivelul așteptat și cu extindere națională. Morbiditatea prin infecții respiratorii acute a fost mai scăzută comparativ cu cea



înregistrată în săptămâna precedentă, iar rata pozitivității pentru virus gripal la cazurile testate a fost de peste 45%. Numărul total de cazuri de infecții respiratorii acute (gripă clinică, IACRS și pneumonii) înregistrat la nivel național a fost de 97.930, cu 27.4% mai mic comparativ cu cel înregistrat în aceeași săptămână a sezonului precedent (134.992) și cu 5.8% mai mic comparativ cu cel din săptămâna anterioară (103.996). Tot potrivit INSP, s-au înregistrat, la nivel național, 1.534 de cazuri de gripă clinică, răspândite pe întreg teritoriul țării. Au fost înregistrate 45 de cazuri de Infecții Respiratorii Acute Severe (SARI), cu 24 mai puține față de săptămâna anterioară și la fel ca în aceeași perioadă a sezonului precedent. De la începutul sezonului 2018 - 2019 au fost înregistrate 147 de decese confirmate cu virus gripal, dintre care 116 de tip A, subtip (H1)pdm09, 17 de tip A, subtip H3, 13 de tip A, nesubtipat și o coinfecție cu A(H1)pdm09 și AH3, față de 129 în întreg sezonul precedent, dintre care 63 cu virus gripal tip A, subtip (H1)pdm09, 2 cu AH3, 4 cu A nesubtipat și 60 cu virus gripal tip B.

CONSTANȚA 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 - 2.790, dintre care: 65 de internați; pneumonii, viroze - 647, dintre care: 107 de 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 pneumonii, IACRS, viroze).

■ **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 în această iarnă?**

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 strănuțați, 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: strănuțați acoperindu-vă în totalitate nasul și gura cu brațul.

■ **STAȚI ACASĂ CÂND SUNTEȚI BOLNAVI** ■

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.

**Pierd românii venituri la PENSIE?! Câți bani vor primi mai puțin**

Potrivit noii legi a pensiilor, pensionarii de rând nu vor putea cumula mai multe tipuri de pensii. De acest avantaj vor avea, însă, parte beneficiarii de pensii speciale. Dacă pensionarii de rând vor fi obligați, în continuare, să opteze pentru o singură categorie de pensie, senatorii, militarii sau deputații vor avea venituri obținute din pensia publică și cea specială. Există, totuși, o excepție. Dacă soțul supraviețuitor nu optează pentru o pensie de urmaș, el poate beneficia, pe lângă pensia proprie, de un ajutor lunar de 25% din pensia soțului decedat, aflată în plată sau cuvenită la data decesului, iar suma totală încasată nu depășește 80% din salariul minim brut pe economie, notează a1.ro.

Acest lucru se poate întâmpla doar dacă solicitantul îndeplinește condiții precum: a realizat stagiul complet de cotizare, a împlinit vârsta standard de pensionare, nu s-a recăsătorit sau durata căsătoriei a fost de cel puțin 10 ani.

**Se oprește apa la Cumpăna!**

Pentru înlocuirea unui tronson pe conducta magistrală de alimentare cu apă, din zona Bifurcație Cumpăna, RAJA SA este nevoită să întrerupă furnizarea apei potabile vineri - 22 februarie 2019, în intervalul orar 08,30 - 15,00. În vederea reducerii timpului de execuție a intervenției, lucrările pregătitoare pentru înlocuirea tronsonului avariat vor demara din această seară urmând



ca, în intervalul menționat, să se efectueze racordarea tronsonului nou executat la sistemul de distribuție. Vor fi afectați de lipsa apei potabile toți consumatorii din localitatea Cumpăna. „Ne cerem scuze pentru neplăcerile create abonaților din zonă, pe care îi asigurăm că echipele de intervenție vor face tot posibilul pentru finalizarea lucrărilor și reluarea furnizării apei potabile în cel mai scurt timp. Totodată, rugăm toți consumatorii să își asigure rezerva minimă de apă pentru consum și uz casnic pe perioada întreruperii furnizării apei”, se arată într-un comunicat al RAJA.

## Încep simulările examenelor Cambridge la Liceul Teoretic „George Călinescu”

În această perioadă, Liceul Teoretic „George Călinescu” Constanța organizează, în colaborare cu Consiliul Britanic, simularea examenelor Cambridge, după cum urmează: CAE (nivel C1), pe datele de 2 martie 2019 (proba scrisă) și 3 martie 2019 (proba orală), FCE (nivel B2), pe datele de 23 martie 2019 (proba scrisă) și 24 martie

2019 (proba orală), KET și PET (nivel A2, B1), pe datele de 2-3 martie 2019.

Înscrierea pentru aceste simulări constă în completarea formularului disponibil pe site-ul

<https://sites.google.com/site/lgclen/anunturi>, iar achitarea taxei de examinare în ziua în care candidații vor susține simularea.

După completarea formularului,

candidatul va primi un mesaj de confirmare a înscrierii. Detalii legate de simulare (program, reguli, etc.), precum și informațiile referitoare la înscrierile la examenele propriu-zise din luna iunie vor fi postate pe acest site în timp util.

CertIFICATELE Cambridge au recunoaștere internațională, valabilitate nelimitată și echivalează proba de

competențe lingvistice din cadrul examenului de bacalaureat. De asemenea, acestea sunt o condiție esențială pentru efectuarea studiilor în străinătate sau la unele facultăți cu predare în limba engleză din România, precum și pentru obținerea unui loc de muncă mai bun sau a unei burse de studii în alte țări.