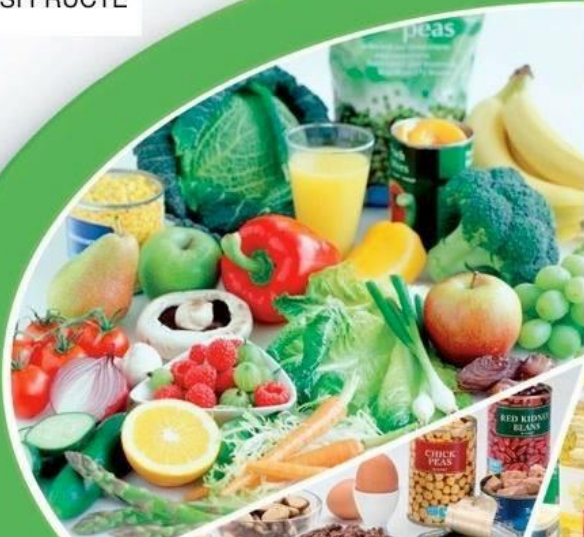


# ADOPTA O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

LEGUME  
SI FRUCTE



PAINÉ, OREZ, CARTOFI,  
PASTE SI ALTE ALIMENTE  
CARE CONTIN AMIDON



CARNE, PESTE, OU,  
FASOLE SI ALTE  
SURSE DE PROTEINE  
NON-LACTATE



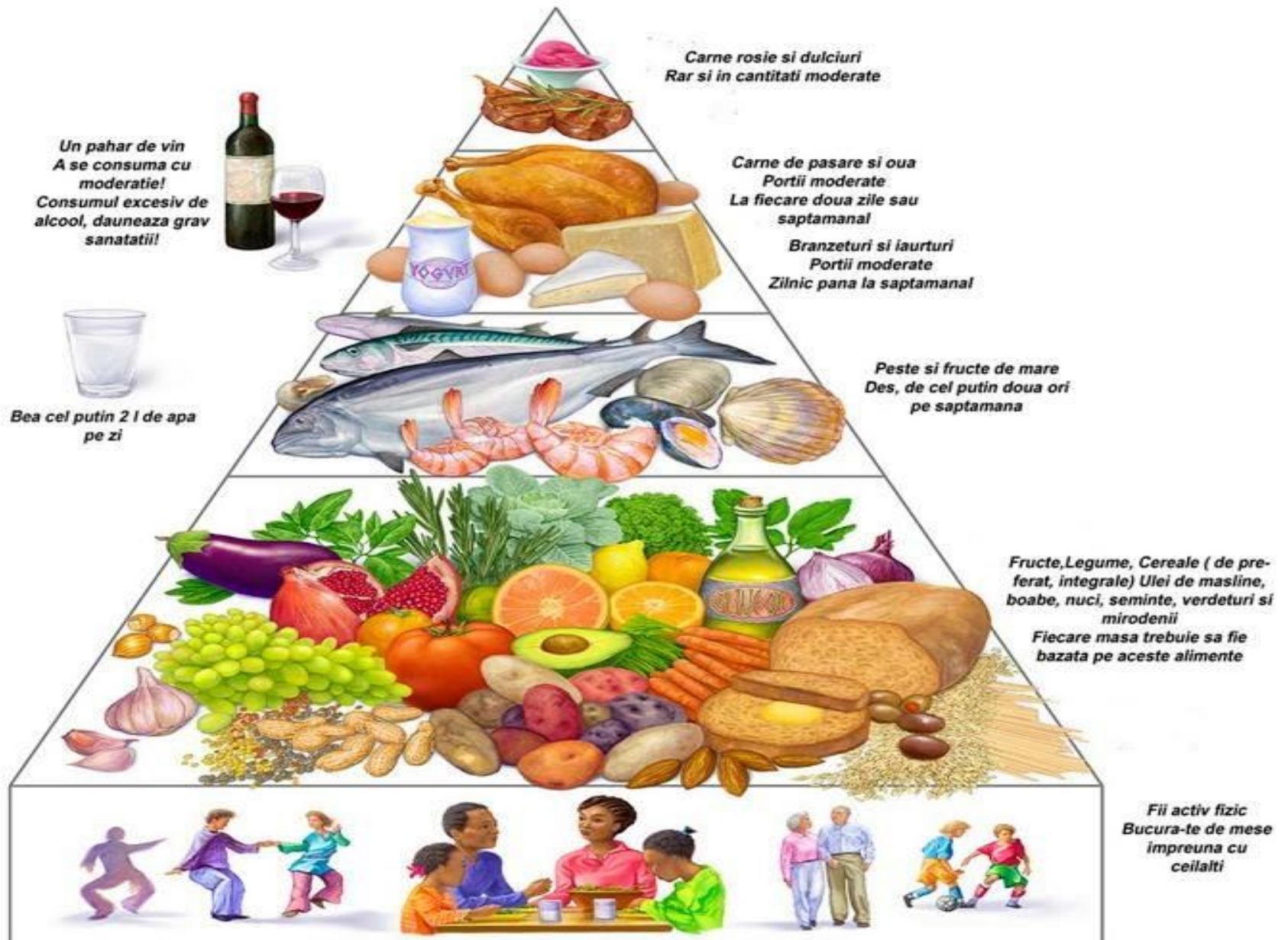
ALIMENTE SI BAUTURI  
BOGATE IN GRASIMI  
SI/ORI ZAHAR



LAPTE SI  
PRODUSE DERIVATE



**Piramida alimentară**  
**Un regim alimentar variat + activitate fizica constanta=**  
**O viata sanatoasa!**





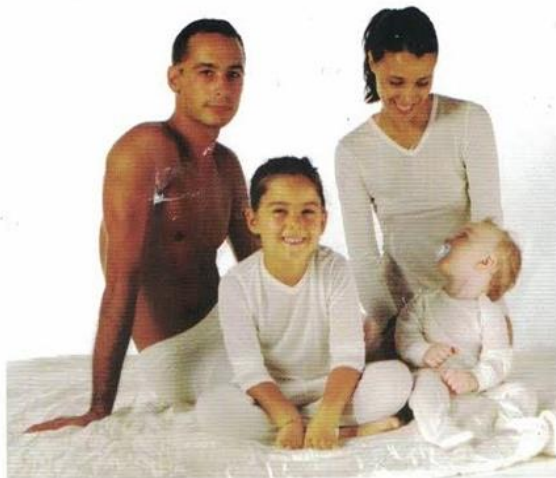
# Hepatita A

*Hepatitele acute virale sunt boli produse de virusurile hepatice, strict umane, foarte contagioase, având ca trăsătură comună afectarea principală a ficatului, în contextul unei îmbolnăviri a întregului organism.*

## Hepatita A

Este o boală infecțioasă larg răspândită, determinată de virusul hepatitei A.

Ea poate infecta orice persoană care nu a făcut boala în prealabil. Sursa de infecție o reprezintă persoanele bolnave. Ele elimină virusul prin materiile fecale (scaun) chiar și înainte de apariția oricărui semn de boală.



## TRANSMITEREA ESTE FECAL-ORALĂ

Astfel dacă după folosirea toaletei nu vă veți spăla pe mâini, **urmare a mâinilor murdare**, virusul va pătrunde pe cale bucală în corpul dumneavoastră, determinând îmbolnăvirea ficatului. De aici și numele popular dat bolii: "*boala mâinilor murdare*".

Muștele, gândacii de bucătărie și rozătoarele, pot de asemenea ajuta la transmiterea virusului, așezându-se pe alimentele neacoperite. Rezistența în mediu a virusului permite supraviețuirea lui în apă, alimente și pe mâinile murdare. Legat de transmiterea digestivă, se explică curba sezonieră a bolii, cu vârf de îmbolnăvire în perioada de vară-toamnă până în decembrie.

## Primele semne ale bolii sunt:

- astenie (oboseală), scăderea puterii de muncă și de concentrare;
- subfebrilități, febră;
- dureri articulare și musculare;
- balonări, disconfort abdominal, scăderea poftii de mâncare grețuri, vărsături, apoi colorarea în galben a pielii și a ochilor, culoarea închisă a urinei și decolorarea scaunelor.

Odată cu acestea apărute, adresați-vă de urgență medicului de familie!

Pentru a trece mai ușor prin boală, respectați întocmai tratamentul și **recomandările medicului**

- a repaus la pat.
- a regim alimentar, întreruperea consumului de alcool minim 6 luni.
- evitarea oricărui medicamente cu potențial toxic hepatic.

## REȚINEȚI

Pentru a evita îmbolnăvirea este bine să :

- vă spălați pe mâini după folosirea toaletei și înainte de consumarea oricărui aliment.
- acoperiți alimentele, ferindu-le de contactul cu muștele, gândacii sau rozătoarele.
- dezinfecțați periodic toaletele din locuințe și cele din localurile publice.
- curățați și dezintecțați anual fântânile.
- apelați la vaccinul antihepatită.

**Hepatita cu virusul E** - ca și hepatita A este cu transmitere digestivă (fecal-orală). Predomină în țări subdezvoltate din Asia, Africa și America Centrală. La noi sau semnalat doar cazuri sporadice.

Pentru alte informații contactați-ne la:  
 **Direcția de Sănătate Publică Maramureș  
 Compartimentul de Promovare a Sănătății și  
 Educație pentru Sănătate  
 Baia Mare, tel. 0262-216044**



## RUJEOLA (POJARUL) ESTE O BOALĂ GRAVĂ

**Rujeola (pojarul) este o boală infecțioasă foarte contagioasă.** Simptomele apar de obicei la 10-12 zile de la contactul cu virusul și la început pot fi confundate cu o răceală obișnuită: secreții nazale, tuse și febră mică. Pe măsură ce boala progesează și în special între a treia și a șaptea zi de la debut, temperatura crește până la 39-41°C iar pe corp apare o erupție caracteristică reprezentată de pete roșii care persistă de la 4 la 7 zile.

**Rujeola duce deseori la complicații care pot afecta aproape orice organ,** cum ar fi encefalita, pneumonia sau infecții ale urechii. Pot apărea diareea severă și deshidratarea secundară, iar orbirea poate fi una dintre sechelele rujeolei.

**30%** dintre cazurile de rujeolă dezvoltă complicații

**1 din 4** persoane care fac pojar are nevoie de internare în spital

**1 din 1000** bolnavi de pojar moare din cauza bolii!

## VACCINAREA ÎȚI POATE PROTEJA COPILUL PENTRU TOATĂ VIAȚA

**Doar vaccinarea îți protejează copilul împotriva rujeolei (pojarului) și a complicațiilor sale.** Pojarul este o boală gravă. O dată ce boala s-a declanșat pot fi tratate numai simptomele acesteia.

Vaccinul te protejează și elimină riscul de a face forme severe ale bolii, complicații sau deces care pot apărea atunci când ești infectat.

**2 doze de vaccin rujeolic te protejează aproape 100% împotriva bolii și complicațiilor potențial severe ale acesteia sau care pot duce la deces.**

Vaccinul ROR protejează copilul tău de trei boli: rujeolă, oreion și rubeolă. Copilul tău trebuie să primească **prima doză de vaccin ROR atunci când împlinește 1 an, iar pe cea de-a doua la vârsta de 5 ani.**

În România **9 din 10** părinți își vaccinează copiii





## DEFINIȚIE:

**HIV** este un retrovirus din familia LENTIVIRINAE caracterizat prin: dezordini imunologice multiple, cu perioadă lungă de latență, ducând la infecții oportuniste, malignizări și deces.

## SIDA (SINDROMUL IMUNODEFICIENȚEI DOBÂNDITE)

este o afecțiune a sistemului imunitar, caracterizat prin infecții oportuniste, neoplasme și disfuncții neurologice și deces. Este ultima fază a evoluției infecției cu virusul imunodeficienței umane (HIV- Human Immunodeficiency Virus).

## PREVENȚIA

Riscul de infectare cu HIV poate fi redus prin limitarea expunerii la factori de risc:

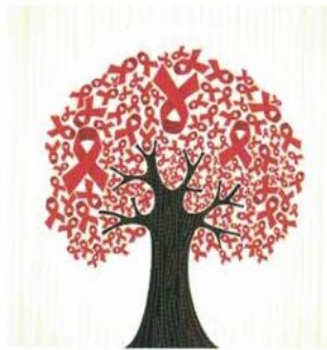
- utilizarea corectă a prezervativului,
- testarea și consiliere pentru HIV și BTS
- circumcizia voluntară medicală masculină
- prevenția bazată pe ARV.
- reducerea rănilor pentru utilizatorii de droguri injectabile
- eliminarea transmiterii verticale de la mamă la copil a HIV (eTMC)

## CUM SE TRANSMITE HIV?

- prin contact sexual neprotejat cu o persoană infectată;
- prin transfuzie de sânge contaminat
- schimbul de ace contaminate, seringi sau alte instrumente ascuțite
- de la o mama la copilul ei în timpul sarcinii, nașterii și alăptării.

## PERSOANELE FIZICE NU SE POT INFECTA PRIN:

- sărut,
- îmbrățișare,
- strângere de mână sau
- schimb de obiecte personale, hrană sau apă.



## TESTARE ȘI CONSILIERE

Toate testările și serviciile de consiliere trebuie să includă cei cinci **C** recomandați de OMS:

**C**onsimțământul informat,  
**C**onfidențialitatea,  
**C**onsiliere,  
rezultate **C**orecte ale testelor  
**C**îngrijire (**C**are), tratament și alte servicii.

## EXISTĂ UN LEAC PENTRU HIV?

Nu, nu există nici un leac pentru HIV. Dar cu un tratament antiretroviral bun și cu aderență bună, progresia de HIV în organism poate fi încetinită. Tot mai mult, persoanele care trăiesc cu HIV pot rămâne bine și productive pentru perioade lungi de timp, chiar și în țările cu venituri mici.

1. 90% dintre persoanele care trăiesc cu HIV cunosc statutul lor, 90% dintre persoanele care trăiesc cu HIV care cunosc statutul lor primesc tratament și 90% dintre persoanele tratate au suprimat incarcaturile virale.
2. Zero noi infecții cu HIV în rândul copiilor, iar mamele sunt în viață și bine.
3. 90% dintre tineri au abilitățile, cunoștințele și capacitatea de a se proteja de HIV.
4. 90% dintre femei și bărbați, în special tineri și cei cu prevalență ridicată, au acces la o prevenire HIV și asociere cu servicii de sănătate sexuală și reproductivă.
5. 27 de milioane de oameni dintre cei cu prevalență ridicată sunt circumciși medical în mod voluntar, ca parte a serviciilor sexuale și reproductive integrate de sănătate pentru bărbați.
6. 90% din populațiile cheie, inclusiv lucrătorii din domeniul sexual, bărbații care fac sex cu bărbați, persoanele care își injectează droguri, persoanele transgender și deținuți, precum și migranții, au acces la servicii de prevenire a HIV.
7. 90% dintre femei și fete trăiesc fără a avea de-a face cu inegalitatea de gen și violența pe motive de gen pentru reducerea riscului și a impactului HIV.
8. 90% dintre persoanele care trăiesc cu HIV, cu risc de infecție și afectate de HIV nu raportează nici o discriminare, în special în cadrul serviciilor de sănătate, educație și la locul de muncă.
9. Investițiile financiare generale pentru lupta împotriva SIDA în țările cu venituri mici și mijlocii ajung la cel puțin la 30 de miliarde \$, cu o creștere continuă de nivelurile actuale ale surselor publice interne.
10. 75% dintre persoanele care trăiesc cu HIV, expuse riscului de infecție și afectate de HIV, beneficiază de o protecție socială HIV sensibilă.





## **Atenție la căpușe!**

- Sezonul cald și ieșirile în aer liber sunt însoțite de apariția înțepăturilor de căpușe.
- Dacă ați descoperit căpușa atașată pe piele, trebuie să vă prezentați la o unitate medicală (medic de familie, centru de permanență, cabinet boli infecțioase, ambulatoriu de specialitate)
- Căpușa se îndepărtează cu o pensă specială. Se va supraveghea zona înțepată timp de 1 lună.
- Dacă apare reacție locală (roșeață, eritem) se va prezenta la medicul de familie, care va stabili necesitatea trimiterii pentru consult boli infecțioase.
- În funcție de aspectul erupției se vor lua măsuri de tratament cu antibiotic și investigații specifice
- Subliniem că nu toate căpușele, ci doar un procent de 10-20% pot fi purtătoare de bacteria *Borrelia burgdorferi*, cea care provoacă Boala Lyme.
- Boala Lyme apare după o perioadă de incubație de câteva zile până la câteva luni.

## **Cum se previne înțepătura de căpușă**

- Se evită zonele cu iarbă și arbori.
- Poartă haine deschise la culoare, care să acopere zonele expuse atunci când se fac plimbări în natură.
- Aplică spray cu efect repelent.
- Verifică-te atent când te întorci acasă (la fel și animalele de companie).
- Protejează animalele de companie împotriva puricilor și a căpușelor.



# GRIPA NU ESTE DOAR „O RĂCEALĂ MAI SEVERĂ”<sup>1</sup>

**Virusul gripal este extrem de contagios** și poate fi transmis de la o persoană la alta prin strănut, tuse, sau prin contactul cu obiecte contaminate, cum ar fi bancnotele, mânerul de la uși, întrerupătoarele de lumină sau alte obiecte casnice<sup>1</sup>.

**Oricine se poate îmbolnăvi de gripă.** Chiar și cazurile de îmbolnăviri „ușoare” pot avea simptome deranjante<sup>1</sup>.



# ORICINE SE POATE ÎMBOLNĂVI DE GRIPĂ. CHIAR ȘI PERSOANELE TINERE ȘI SĂNĂTOASE<sup>1</sup>

**Gripa este o boală respiratorie foarte contagioasă provocată de virusurile gripale A și B<sup>2</sup>**

**Circulația virusurilor gripale se modifică constant, iar compoziția vaccinului se actualizează anual pentru a asigura o eficacitate cât mai ridicată în concordanță cu epidemiologia actuală<sup>3</sup>**

**Un vaccin tetravalent oferă protecție mărită împotriva gripei A (două tulpini) și B (două tulpini), comparativ cu un vaccin ce include 3 tulpini<sup>4,6</sup>**

## Luptăm cu 4 tulpini în loc de 3 !

Organizația Mondială a Sănătății recomandă vaccinarea antigripală pentru următoarele grupe populaționale, considerate la risc<sup>3</sup>:

- Copiii mici (cu vârsta cuprinsă între 6-23 luni)
- Persoane cu vârsta peste 65 de ani
- Personalul medico-sanitar precum și cei care îngrijesc copiii (de ex. asistentele, bonele)
- Persoanele rezidente în instituții de ocrotire socială – ex: aziluri sau cazărmi militare
- Persoane care iau anumite medicamente care slăbesc sistemul imunitar, cum ar fi cele pentru cancer sau HIV/SIDA
- Persoane cu boli cronice, cum ar fi astmul bronșic, diabetul sau bolile de inimă
- Femeile însărcinate

1. Centers for Disease Control and Prevention. Key facts about Seasonal Influenza (Flu) (Online) Available at URL: <http://www.cdc.gov/flu/pdf/keyfacts.pdf> (accessed on May 2012)  
2. Centers for Disease Control and Prevention. Seasonal Influenza (Flu). Disponibil la: <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/index.html>. Accesat 11 octombrie 2013  
3. European Medicines Agency, Amended EU recommendations for the seasonal influenza vaccine composition for the season 2017/2018, 06 April 2017  
4. Pepin et al. Safety and immunogenicity of an intramuscular quadrivalent Influenza vaccine in children 3 to 8 years of age: a phase III randomised controlled study. Hum Vaccin Immunother. 2016;26(0)  
5. Cadorna-Carlos et al. Vaccine. 33 (2015) 2485–2492 / EudraCT 2011-005101-79, NCT01481454  
6. Pepin et al., Vaccine. 2013 Nov 12;31(47):5572-8 / EudraCT # 2011-001976-21

# VACCINAREA ESTE CEL MAI BUN MIJLOC DE APĂRARE ÎMPOTRIVA GRIPEI<sup>3,4</sup>

**Vaccinarea antigripală poate avea beneficii atât pentru dumneavoastră cât și pentru cei apropiați<sup>3,4</sup>**

- Reduce riscul de îmbolnăvire și spitalizare cauzată de gripă...
- Împiedică absenteismul de la serviciu sau de la școală datorat gripei, reduce riscul de a transmite gripa la membrii familiei, prieteni sau colegi de serviciu...
- Poate salva viața persoanelor aflate la risc



**Nu uitați...**

## Vaccinarea este recomandată<sup>3,4</sup>

- Vaccinurile gripale nu vă vor îmbolnăvi de gripă, deoarece, ele conțin particule neinfecțioase ale virusului, care doar declanșează reacțiile de apărare ale organismului pentru combaterea virusului gripal
- Vaccinurile gripale sunt bine tolerate
- Vaccinurile gripale sunt testate în fiecare an, pentru a corespunde standardelor ridicate de siguranță și eficacitate

## Vaccinarea este simplă<sup>3,4</sup>

- Dacă vă vaccinați antigripal o dată pe an, veți avea o protecție optimă împotriva gripei și nu veți mai transmite îmbolnăvirea la cei dragi.

3. World Health Organization. Influenza vaccines. WHO Position Paper. Wkly Epidemiology Rec. 2005;80(33):279-7 <http://www.who.int/wer/2005/wer8033.pdf>  
4. Centers for Disease Control and Prevention. Department of Health and Human Services. Prevention and Control of Influenza with Vaccines: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2011; <http://www.cdc.gov/flu/professionals/acip/>

## Este răceală sau este gripă?<sup>1,2</sup>

SEMNE	RĂCEALĂ	GRIPĂ
Febră	Rareori	Febră mare de la început, în special la copiii mici; durează 3-4 zile
Dureri de cap	Rareori	Deseori
Dureri generale	Ușoare	Prezente la majoritatea cazurilor; adesea severe
Oboseală, slăbiciune	Uneori	Apare des; poate dura până la 2-3 săptămâni
Epuizare	Niciodată	Apare de obicei la începutul bolii
Nas infundat	Deseori	Uneori
Dureri de gât	Deseori	Uneori
Jenă în piept, tuse	Slabă, până la moderată. Tuse seacă	Deseori: poate deveni gravă
Tratament	Antihistaminice. Decongestionante. Medicamente antiinflamatoare nesteroidiene	Medicamente antivirale – la recomandarea medicului
Prevenție	Spălați-vă des pe mâini, cu apă și săpun. Evitați contactul apropiat cu persoanele răcite.	Vaccinare anuală. Medicamente antivirale – la recomandarea medicului
Complicații	Congestia sinusurilor. Otită medie. Astm bronșic.	Bronșită, pneumonie; poate înrăutăți bolile cronice și poate pune viața în pericol. Complicațiile pot apărea mai ales la vârstnici, la cei cu boli cronice, la copiii mici și la femeile însărcinate.

1. Centers for Disease Control and Prevention. Key facts about Seasonal Influenza (Flu) (Online) Available at URL: <http://www.cdc.gov/flu/pdf/keyfacts.pdf> (accessed on May 2012)  
2. US Department of Health and Human Services. National Institute of Allergy and Infectious Diseases. November 2008. [www.niaid.nih.gov](http://www.niaid.nih.gov)



Când vă veți simți bolnav, doriți să vă faceți bine cât mai repede. Dar antibioticele nu reprezintă întotdeauna tratamentul corect pentru orice boală. Această broșură vă ajută să vă informați despre tratamentul cu antibiotice și rezistența la acestea. Pentru mai multe informații, discutați cu medicul de familie sau cu alt medic specialist.

## Riscul: bacteriile devin rezistente la antibiotice

Care sunt efectele negative ale utilizării antibioticelor în orice împrejurare? Folosirea antibioticelor atunci când nu sunt necesare este cauza rezistenței la tratament a unor bacterii.

Aceste bacterii rezistente sunt mai puternice și mai greu de suprimat. Ele pot rămâne în organismul dumneavoastră și pot provoca boli grave, care nu mai pot fi vindecate cu antibiotice. O cură pentru bacteriile rezistente poate necesita tratamente mai puternice și eventual internarea în spital.

Pentru a evita infecțiile rezistente la antibiotice este recomandat să nu se administreze antibiotice atunci când nu este necesar.



## Antibioticele nu reprezintă întotdeauna soluția

Cele mai multe boli transmisibile sunt cauzate de două tipuri de germeni: bacterii sau virusuri. Antibioticele pot vindeca infecțiile bacteriene nu însă și pe cele virale.

**Bacteriile** provoacă infecțiile streptococice ale gâtului, pneumonia și unele infecții ale sinusurilor. Antibioticele sunt recomandate și eficiente în acest caz.

**Virusurile** cauzează răceala, cele mai multe tipuri de tuse și gripă. Antibioticele nu sunt recomandate și nu sunt eficiente împotriva virusurilor.

*Folosirea antibioticelor pentru infecțiile cu virusuri:*

- NU vindecă infecția.
- NU vă ajută să vă simțiți mai bine.
- NU protejează persoanele din jurul dumneavoastră față de transmiterea virusului.
- Conduce la riscul de a dezvolta REZISTENȚĂ la antibiotice.

### Protejați-vă! Asigurați-vă cea mai bună îngrijire!



Nu folosiți antibiotice pentru a trata răceala obișnuită și gripa.

În cazul în care v-au fost prescrise antibiotice pentru a trata o infecție bacteriană - cum ar fi infecțiile streptococice ale gâtului - urmați întregul tratament recomandat. Dacă efectuați numai o parte din tratamentul cu antibiotice așa cum v-a fost prescris de medic, înseamnă că infecția a fost numai parțial tratată. Tratamentul incomplet poate cauza apariția bacteriilor rezistente.

Pentru a obține mai multe informații discutați cu medicul de familie sau cu alt medic specialist.

## Întrebări frecvente

### De unde știu dacă am o infecție virală sau bacteriană?

Întrebați medicul de familie sau alt medic specialist și urmați sfatul său.

Amintiți-vă: răceala este cauzată de virusuri și nu trebuie tratată cu antibiotice!

### Mă pot face antibioticele să mă simt mai bine și să mă întorc mai repede la activitățile mele, când am răceală sau gripă?

Nici un antibiotic **NU** acționează împotriva virusurilor într-o boală virală și nu vă ajută să vă însănătoșiți. Întrebați medicul de familie sau un alt medic specialist ce alt tratament trebuie folosit.

### Dacă mucusul nazal își modifică culoarea de la galben spre verzui înseamnă că am nevoie de antibiotice?

Nu. Mucusul galben sau verzui nu înseamnă că este vorba de o infecție bacteriană. Este normal ca mucusul să își schimbe consistența și culoarea în cazul unei viroze.





# Cum apare rezistenta la antibiotice

1.

Putine bacterii din totalul celor care pot deveni patogene sunt rezistente la antibiotice



2.

Antibioticeleucid bacteriile care te imbolnavesc, dar omoara si bacteriile "bune", care le tineau in frau pe cele periculoase.



3.

Bacteriile rezistente la antibiotice apoi pot sa se multiplice foarte usor si pot deveni patogene.



4.

Bacteriile isi pot transmite rezistenta altor bacterii, cauzand probleme in cascada.

