



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

Strada VASILE CONTA nr. 2-4

Tel. Centrala 0232/210900

Cabinet director 0232/271687, Fax: 0232/241963

e-mail: dsp99@dspiiasi.ro

www.dspiiasi.ro

Operator de date cu caracter personal nr. 11730



SERVICIUL DE CONTROL ÎN SĂNĂTATE PUBLICĂ

Biroul Control unități și servicii de sănătate

Compartimentul Situații de Urgență și Managementul Asistenței Medicale de Urgență și Evenimente Speciale
Nr.11824/11597/25.10.2023

Direcția de Sănătate Publică Iași – Pregătirea pentru sezonul rece 2023-2024

În perioada imediat următoare cu temperaturi scăzute, Direcția de Sănătate Publică Iași recomandă populației să respecte sfatul medicilor specific sezonului rece, regulile de igienă și de alimentație și de asemenea, să se vaccineze antigripal.

Începând cu acest sezon gripal, distribuirea vaccinurilor antigripale compensate 50% sau integral 100% se face după noi reguli stabilite de către Ministerul Sănătății. Medicii de familie nu vor mai primi dozele de vaccin în cabinet, așa cum se proceda în anii anteriori. Începând cu luna septembrie 2023, vaccinul antigripal se prescrie de către medicii de familie pentru grupele populaționale la risc, stabilite prin Ordinul Ministrului Sănătății nr.3120/2023 pentru aprobarea segmentelor populaționale care beneficiază de prescrierea, eliberarea și decontarea în regim de compensare a medicamentelor imunologice folosite pentru producerea imunității active sau folosite pentru prevenirea unor boli transmisibile, astfel :

1. Segmentul populațional care beneficiază de prescrierea, eliberarea și decontarea în regim de 50% din prețul de referință al DCI-urilor, pentru vaccinarea împotriva gripei este format din persoanele cu vârsta ≥ 45 de ani și < 65 ani de ani, fără boli cronice ;
2. Segmentele populaționale care beneficiază de prescrierea, eliberarea și decontarea în regim de compensare 100% din prețul de referință al DCI-urilor, pentru vaccinarea împotriva gripei, sunt următoarele : copii cu vârsta ≥ 6 luni și < 19 ani, femeile însărcinate, persoane cu vârsta ≥ 19 ani și < 65 ani care au anumite afecțiuni cronice (cardiace, diabet zaharat și afecțiuni respiratorii), persoane cu vârsta de peste 65 ani și personal de specialitate medico-sanitar și auxiliar .

Medicii de familie trebuie să elibereze o rețetă pacienților care beneficiază de compensare 50% sau 100% și cu această rețetă pacienții se prezintă în farmacie și ridică vaccinul . O schimbare apare în acest sezon și în privința administrării serului, care poate fi administrat atât la medicul de familie , la fel ca în anii anteriori, cât și în farmaciile înscrise în campania derulată de Ministerul Sănătății, iar lista farmaciilor autorizate pentru vaccinare antigripală în sezonul 2023-2024 poate fi accesată pe site-ul Ministerului Sănătății la Informații de interes public – Pacienți – Farmacii și drogherii – Tabel farmacii vaccinare (atașat lista cu farmaciile autorizate pentru vaccinare antigripală din județul Iași).

În ce privește perioada optimă de vaccinare antigripală, este bine de precizat că în emisfera nordică, circulația virusurilor gripale începe în lunile octombrie-noiembrie și atinge vârful în lunile ianuarie-februarie. Vaccinarea asigură anticorpi protectori împotriva virusurilor gripale, iar lunile octombrie-noiembrie sunt optime pentru imunizare, înainte ca gripa să se răspândească în comunitate. De la momentul administrării serului, durează aproximativ 2 săptămâni până se dobândește protecție completă împotriva gripei. Vaccinurile antigripale conțin fragmente ale virusurilor gripale sau virusuri inactivate care ajută sistemul imunitar să recunoască și să dezvolte o reacție imună împotriva lor. Există 4 tipuri de virusuri gripale, fiecare cu mai multe subtipuri și linii. Circulația lor este diferită de la un sezon la altul, astfel că vaccinurile administrate în sezonul anterior devin ineficiente. Acesta este motivul pentru care avem nevoie de un nou vaccin antigripal cu o compoziție diferită în fiecare an.

Vaccinarea antigripală este acum și mai importantă, în special pentru populațiile vulnerabile, luând în considerare posibilitatea coinfecției COVID 19- gripă, pentru că este demn de luat în seamă faptul că se pot contacta ambele boli în același timp. Cea mai eficientă modalitate de a preveni spitalizarea și complicațiile severe cauzate de COVID 19 și gripă este vaccinarea cu ambele tipuri de vaccin și urmarea în continuare a măsurilor de prevenție. Conform autorităților medicale, precum Organizația Mondială a Sănătății putem să ne vaccinăm antigripal și anti-COVID în același timp, inclusiv un rapel anti-COVID 19. Deși există date limitate privind administrarea vaccinurilor împotriva COVID-19 cu alte vaccinuri, inclusiv vaccinuri antigripale, experiența cu administrarea simultană a altor vaccinuri a demonstrat modul în care organismul nostru dezvoltă protecție, iar posibilele reacții adverse sunt în general, similare indiferent dacă vaccinurile sunt administrate individual sau împreună cu alte vaccinuri. Ca toate medicamentele, chiar dacă vaccinurile sunt de obicei bine tolerate, acestea pot provoca reacții adverse, deși acestea nu apar la toate persoanele. S-au raportat dureri de cap, transpirații, febră, oboseală, dureri musculare sau reacții locale în jurul zonei în care se injectează vaccinul; totuși aceste reacții adverse dispar de obicei în decurs de 1-2 zile fără tratament.

În concluzie, vaccinarea este o alegere mai sigură decât să riscați trecerea prin boală pentru a obține protecție imunitară, vaccinurile odată administrate ajută la reducerea perioadei de recuperare și la evitarea riscurilor de spitalizare și agravare a bolii.

Vaccinarea este extrem de importantă în sezonul rece și pentru persoanele vârstnice instituționalizate în centre rezidențiale publice și/sau private. În acest sens, Direcția de Sănătate publică Iași a trasat și a transmis printr-o adresă, o serie de recomandări pentru preîntâmpinarea situațiilor de risc pentru sănătatea și siguranța acestor persoane vulnerabile pe timpul sezonului rece :

- evaluarea stocului de medicamente de urgență și materiale sanitare, identificarea nevoilor și asigurarea necesarului de medicamente și materiale sanitare pentru pacienții cu medicație acută (antitermice, antibiotice, siropuri de tuse, expectorate, antitusive, etc.) și cronică în situațiile de urgență apărute în sezonul de iarnă, asigurarea cu necesarul de personal în această perioadă (medici, asistenți medicali, personal auxiliar);
- vaccinarea antigripală a beneficiarilor, având în vedere că sunt o categorie cu risc;
- evaluarea permanentă a stării de sănătate a beneficiarilor, prin implicarea activă a medicilor de familie pe listele cărora se află înscrși ;
- asigurarea condițiilor optime de microclimat, precum și cantități suficiente de hrană, apă potabilă și păături;

- remedierea eventualelor deficiențe constatate la generatoare, sisteme de încălzire/climatizare și/sau la instalațiile de încălzire, instalațiile de gaze, precum și la mijloacele tehnice de prevenire și stingere a incendiilor .

Sezonul rece aduce multe modificări în rutina zilnică, de la schimbarea garderobei, până la modificări ale organismului. Corpul experimentează schimbări ale metabolismului și ale nivelurilor de energie, alimentația jucând un rol important pentru acestea.

1. Optati pentru alimente bogate in vitamine, minerale si proteine

O alimentație sănătoasă și echilibrată în sezonul rece presupune în primul rând consumul de alimente care să conțină cât mai multe vitamine, minerale și proteine. Această perioadă a anului poate să provoace, multor persoane, slăbirea sistemului imunitar, iar vitaminele și mineralele au proprietatea de a favoriza întărirea lui. Pentru a vă menține sănătatea, alegeți să consumați suficiente legume și fructe proaspete:

Legumele- Sunt alimente extrem de bogate în substanțe nutritive importante, cum ar fi fibrele și proteinele și pot fi consumate într-o varietate largă de moduri: crude, în salate, fierte sau gratinate. Supele fierbinți de legume reprezintă o modalitate eficientă de a încălzi corpul după sau înainte de expunerea la frig. Dintre legume, recomandate a fi consumate când este frig ar fi:

Rădăcinoasele - cele mai sănătoase sunt produse local, dar anotimpul rece poate stopa producția autohtonă a acestora deși rădăcinoasele pot rezista foarte bine pe timpul iernii.

Sfecla, morcovii, pătrunjelul / păstârnacul reprezintă doar câteva exemple de rădăcinoase care se mențin proaspete, oferind astfel multe avantaje fiind sursă de vitamine: morcovul (ajută la creșterea nivelului de betacaroteni și vitaminelor A și C) . păstârnacul este foarte bogat în fibre, potasiu și vitamina E, țelina: ajută la detoxifierea organismului grație conținutului de vitamine A, B, C, K, PP, și de minerale precum potasiu, zinc, calciu, fosfor, magneziu.

Cruciferele - reprezintă un apărător extrem de eficient al organismului împotriva răcelii și gripei. Broccoli și conopida sunt bogate în vitamina C, menținând în parametri normali sistemul imunitar. Conopida conține un nivel ridicat de vitamina K, ajutând la prevenirea apariția inflamației și a cancerului și vitamina B.

Dovleci - o altă legumă foarte rezistentă în sezonul rece. Pot fi consumați copti, în piureuri, fiind legume cu un nivel redus de calorii, dar cu un aport crescut de vitamine, în special vitamina A. Consumul de dovleac ne ajută să protejăm, pe timpul iernii, organe importante ca ochii, inima, plămânii și rinichii.

Spanacul - este o importantă sursă de fier și zinc, ajutând organismul să lupte împotriva virusurilor

Fructele proaspete – în sezonul rece:

Citricile – Portocalele și grepfruitul au un conținut crescut de vitamina C, o singură portocală oferind mai mult decât necesarul zilnic. De asemenea, citricile conțin foliați, cu rol important în protecția inimii.

Clementinele reprezintă citrice extrem de apreciate iarna, au un gust bun, dulce și se curăță ușor și nu au semințe. Aceste lucruri le fac gustări excelente și protectoare. De asemenea, clementinele au un conținut crescut de fibre și de potasiu.

Avocado – are un conținut bogat în fibre, grăsimi bune și vitaminele A, D, E, K.

Fructele de padure - consumate proaspete (cele mai bune), dar și congelate își păstrează calitățile, și pot oferi, chiar și în cantitate mică, un aport important de fibre și vitamina C.

Cătina și măceșele reprezintă, de asemenea, fructe care ajută la creșterea imunității. Se pot asocia frecvent cu mierea de albine, în acest fel efectele fiind și mai pronunțate.

Alte fructe ce nu ar trebui să lipsească din farfurie în sezonul rece: mere; gutui; struguri; banane.

De asemenea, o alimentație sănătoasă în sezonul rece trebuie să includă și alimente care să fie bogate în proteine, elemente esențiale pentru repararea și menținerea țesuturilor. Specialiștii recomandă să alegem o carne mai slabă, așa cum este de exemplu cea de pui sau curcan și carnea de pește, dar și nucile – cunoscute pentru conținutul mare de proteine.

Iarna, o supă fierbinte de pasăre poate reprezenta un remediu extraordinar pentru o răceală.

Alte surse importante de proteine și vitamine și calciu sunt laptele, ouăle și brânza. Vitamina B12 contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar și la reducerea oboselei.

Carnea de pește are un conținut ridicat de aminoacizi (triptofanul, tirozina și glutamine) care, alături de alte proteine, contribuie la reglarea stării de dispoziție. De asemenea, consumul de carne de pește este corelat cu reducerea riscului de depresie (care poate apărea mai frecvent în anotimpul rece).

Peștele este bogat și în acizi grași Omega-3, extrem de utili în menținerea sănătății cardiovasculare.

Asigurați-vă că beți suficientă apă și că reduceți consumul de alcool

Deshidratarea nu este o problemă specifică doar sezonului cald, ci ne putem confrunta cu ea și în sezonul rece. Toamna și iarna, organismul pierde cantități importante de apă în urma procesului de reglare a temperaturii. De asemenea, efortul fizic, dar și cel intelectual, respirația și urinarea contribuie la creșterea consumului. Pentru a menține hidratarea la un nivel optim, aproximativ 80% din aportul de apă trebuie să provină din lichide, iar restul din alimentele consumate. Specialiștii recomandă să bem cel puțin 8 pahare cu apă în fiecare zi (aproximativ 1,5-2 litri pe zi), pentru ca organismul să fie hidratat și pentru a susține funcțiile acestuia. În sezonul rece, băuturile fierbinți pot fi ideale contra frigului iernii. O ceașcă de ceai cald poate reprezenta o alegere excelentă pentru hidratare și pentru încălzire. Ceaiurile de lămâie, mentă sau ghimbir sunt foarte utile și gustoase.

Pe fondul vulnerabilității sistemului imunitar în sezonul rece, o altă recomandare care ține de o alimentație sănătoasă constă în reducerea consumului de alcool. Când se consumă alcool în exces, sistemul imunitar este slăbit, iar organismul este mai expus îmbolnăvirii. Pe de altă parte, consumul exagerat de alcool poate duce și la obezitate. Specialiștii recomandă să consumăm alcool cu moderatie.

Consumați alimente de sezon, în porții moderate, și nu săriți peste micul dejun

O alimentație sănătoasă în sezonul rece poate include produse delicioase și specifice acestei perioade a anului, în numeroase rețete gustoase dar trebuie să avem grijă și la cantitatea de mâncare pe care o consumăm. Specialiștii recomandă porțiile moderate și evitarea supraalimentării, pentru a nu se ajunge la creștere în greutate. De asemenea, trebuie să acordăm atenție senzației de sațietate pe care organismul o transmite și să ne hrănim în funcție de acestea.

Foarte mulți dintre specialiști sunt de acord că micul dejun este cea mai importantă dintre toate mesele unei zile, așa că sfatul lor este să nu sărim peste masa de dimineață. Este esențial pentru buna funcționare a organismului să începem ziua cu o masă sănătoasă, care să ne poată asigura energia de care avem nevoie pentru jumătatea zilei.

Luați în considerare și administrarea de suplimente alimentare

În perioada sezonului rece poate fi mai dificil să primim toți nutrienții de care are nevoie organismul doar din alimentele consumate zilnic. O alternativă în acest caz este reprezentată de suplimentele alimentare. Este o variantă foarte bună, în special în situația persoanelor care sunt lipsite de energie sau care au anumite deficiențe nutriționale, însă este foarte important să întrebăm medicul înainte de a lua aceste suplimente alimentare.

În perioada sezonului rece, Direcția de Sănătate Publică Iași recomandă populației să respecte sfaturile medicilor și regulile de igienă. Expunerea prelungită la frig poate cauza hipotermie, degerături, dar și probleme legate de starea psihică precum somnolența, pierderi de memorie, dificultăți în vorbire, iar pe vreme friguroasă se poate pierde până la 50% din căldura corpului prin extremități.

Degerăturile reprezintă leziuni tisulare determinate de expunerea la temperaturi foarte scăzute, expunere care determină redistribuirea sângelui din periferie (apare constricția vaselor de sânge ale membrilor superioare, inferioare și a extremității cefalice – nas, urechi, obraji) către organele interne vitale reprezentate de inimă și plămâni în detrimentul extremităților care în lipsa unui flux sangvin optim pot suferi leziuni ireversibile cu pierderea definitivă a funcționalității.

Factorii care predispun la apariția degerăturilor sunt reprezentați de către :

- Vestimentația necorespunzătoare pentru temperaturile scăzute ;
- Asocierea unor patologii care determină afectarea fluxului sangvin periferic și circulația deficitară a sângelui la nivelul membrilor superioare și inferioare : diabet, boală arterială periferică ;
- Consumul de alcool și tutun, administrarea de medicație hipotensivă care contribuie la scăderea fluxului sangvin periferic .

Leziunile superficiale se pot remedia prin încălzirea treptată a zonei până la revenirea sensibilității la nivelul tegumentului afectat și nu necesită intervenție medicală pentru soluționare.

În cazul apariției leziunilor profunde cauzate de expunerea la frig este indicată:

- Evitarea mobilizării membrului afectat ;
- Îndepărtarea hainelor ude sau care exercită presiune asupra leziunilor după plasarea pacientului într-o zonă încălzită ;
- Încălzirea blândă prin introducerea tegumentelor afectate în apă caldă (nu fierbinte) ;
- Aplicarea unor bandaje sterile la nivelul veziculelor cu lichid pentru a preveni spargerea și infectarea acestora .

În cazurile în care nu se reia circulația la nivelul zonelor afectate de degerături, medicul curant poate opta pentru îndepărtarea țesuturilor devitalizate pentru a preveni riscul de infecție .

Vă prezentăm câteva reguli de bază care trebuie respectate în această perioadă:

- Se vor evita deplasările în spații deschise și expunerea la frig. În cazul în care este necesară deplasarea, se recomandă ca îmbrăcămintea să fie adecvată sezonului rece, de preferat bluze mai subțiri, dar mai multe și folosirea mijloacelor de protecție adecvate : căciuli, mănuși, fulare și încălțăminte potrivită ;
- Se va acorda o atenție special copiilor, evitându-se situațiile în care aceștia sunt lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate sau situațiile în care aceștia sunt transportați pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare și neechipate corespunzător ;

- Se vor consuma alimente bogate în proteine și grăsimi nesaturate (ulei de măsline, ulei de floarea-soarelui, nuci, semințe, avocado), fructe, legume și lichide (cu excepția băuturilor alcoolice) ;
- Persoanele vârstnice, în special cele cu afecțiuni cardiace și respiratorii. este bine să evite deplasările și frecventarea locurilor aglomerate care creează premisele decompensării în condiții de temperaturi scăzute ;
- Încălzirea locuințelor și a spațiilor închise de locuit trebuie să fie corespunzătoare și se va evita utilizarea instalațiilor improvizate care pot conduce la intoxicații cu monoxid de carbon. Se va asigura o bună aerisire a locuințelor, cel puțin o dată pe zi, și se va evita supraîncălzirea atmosferei din locuință pentru că șocul termic este mai mare atunci când se iese afară ;
- Se va evita expunerea prelungită a mâinilor și picioarelor la temperaturi scăzute pentru a se feri de degerături. De asemenea, se vor evita, pe cât posibil, deplasările pe porțiunile acoperite cu gheață ;
- Se vor evita aglomerările urbane ;
- Se va evita, pe cât posibil, contactul cu persoanele bolnave ;
- Se recomandă spălarea mâinilor tot timpul, obligatoriu după suflarea nasului și după venirea în contact cu persoanele bolnave ;
- Persoana bolnavă se izolează de restul familiei într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită și suficient de încălzită). În cazul acestor persoane care prezintă simptome de gripă și răceală, trebuie evitată automedicația și este recomandată consultarea medicului de familie ;
- Persoana bolnavă va folosi batiste igienice în caz de tuse sau strănut ;
- Evitarea vizitării persoanelor bolnave sau suspecte de gripă ;
- Menținerea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea transmiterii bolii în comunitate ;
- Aerisirea încăperilor sau a birourilor cu menținerea unei temperaturi de 18 – 20 grade Celsius .

DIRECTOR EXECUTIV
Dr. Corina GÎSCĂ

