

## Materiale informative privind educatia sanitară și prevenția

### Redu riscul de infecție cu coronavirus:

-  Curăță mâinile cu apă și săpun sau cu o soluție pe bază de alcool
-  Acoperă-ți nasul și gura cu un șervețel sau cu piul cotului când tușești și strănuți
-  Evită contactul direct cu persoanele care au simptome de răceală sau gripă
-  Gătește bine carnea și ouăle
-  Evită contactul neprotejat cu animalele vii (sălbatică și domestice)

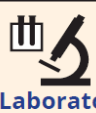
 World Health Organization


### CE TREBUIE SĂ FACI DACĂ AI SIMPTOME COVID?


**Simptome COVID**

- febră
- tuse
- oboseală
- pierdere miros, gust
- dureri gât, cap
- dureri musculare

**Testare COVID la...**

 Laborator

 Medic de familie

 Farmacie

**Dacă rezultatul e pozitiv...** (dacă testul antigen e negativ se va face retestare cu test RT-PCR)

**A. Simptome ușoare cu cel mult 1 factor de risc**

→ Sub observație la **MEDICUL DE FAMILIE**

**B. Simptome ușoare sau medii cu ≥ 2 factori de risc**

→ Consultație și tratament la **CENTRUL DE EVALUARE**

**C. Simptome agravate**

→ **SPITALIZARE**

**Tratament ambulatoriu până la însănătoșire**

**Tratament în spital până la însănătoșire**

**FACTORI DE RISC**

boli cardiovasculare	obezitate	insuficiență renală cronică	hepatopatii cronice
boli respiratorii	diabet zaharat	imunodepresii	vârsta > 65 de ani

# Fii în siguranță!

Vaccinează-te împotriva COVID-19!



## DE CE TREBUIE SĂ MĂ VACCINEZ?



Vaccinarea împotriva infecției COVID-19 este una dintre cele mai bune soluții pentru a reduce riscul de a face o formă severă a bolii.



Vaccinarea îți poate salva viața ție, dar și a oamenilor care te înconjoară: familia, rude, prieteni.



Cu cât mai mulți oameni vor fi vaccinați, se va dezvolta o imunitate colectivă și vom putea reveni la un regim normal de activitate.

Vaccinarea împotriva COVID-19 este gratuită

## ÎMPREUNĂ OPRIM PANDEMIA!

Surse oficiale de informare: [msmps.gov.md](http://msmps.gov.md); [ansp.gov.md](http://ansp.gov.md); [covidinfo.md](http://covidinfo.md); [vaccinare.gov.md](http://vaccinare.gov.md)



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,  
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE  
AL REPUBLICII MOLDOVA



AGENȚIA NAȚIONALĂ  
PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ



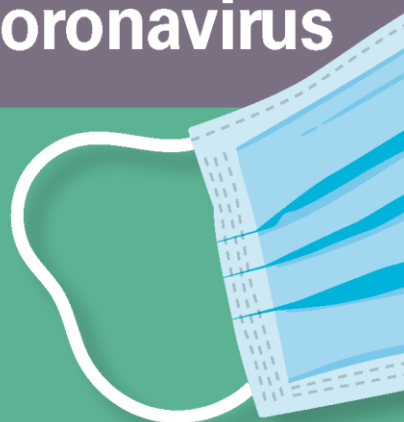
World Health  
Organization  
REGIONAL OFFICE FOR  
Europe

unicef 

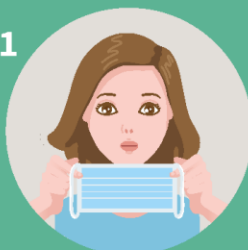
# Cum să purtați corect masca pentru a vă proteja de coronavirus



Înainte de a pune masca, curățați mâinile cu apă și săpun sau cu un dezinfectant ce conține minimum 60% alcool.



1



Potrivii masca cu partea colorată în exterior.

2



Fixați masca pe nas apăsând firul metalic.

3



Masca trebuie să acopere atât gura – pentru a nu transmite microbi și viruși în aer, cât și nasul – pentru a nu inspira microbi și viruși.

4



După utilizare, îndepărtați masca apucând-o de benzile elastice, fără a vă atinge fața.

**Masca este un obiect de utilizare strict personală.**



Nu folosiți o mască ruptă sau umedă.



Nu atingeți masca în timp ce o folosiți.



Nu purtați masca sub bărbie sau agățată de braț.



Nu înlăturați masca în timp ce vorbiți cu cineva.

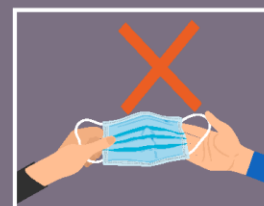


Nu refolosiți o mască de unică folosință.



Nu lăsați masca la îndemâna altcuiva.

Nu folosiți masca împreună cu altă persoană.



# OPREȘTE RĂSPÂNDIREA MICROBILOR!

Ai grijă de tine și de cei din jur  
pentru a preveni gripa și alte boli!



## Tuse / Strănut

Acoperă gura și nasul cu un șervețel atunci când tușești sau strănuți. Dacă nu ai un șervețel la îndemână, atunci tușește / strănută în partea superioară a brațului sau în cot, NU în mâini sau palme! Un strănut poate împrăști microbii din gură sau din nas cu o viteză de 160 km / oră. Totodată, dacă strănuți sau tușești în mâini sau palme, poți răspândi microbii foarte ușor pe alte suprafețe pe care le atingi.

## Folosește șervețele

De fiecare dată când îți sufli nasul, tușești sau strănuți, folosește un șervețel nou. Apoi aruncă imediat șervețelul folosit în coșul de gunoi.



## Spălat pe mâini

Este recomandat să te speli pe mâini după ce ai tușit, strănutat sau ți-ai suflat nasul. Spală-te pe mâini cu apă și săpun timp de minim 20 secunde. Dacă nu ai la dispoziție apă și săpun, utilizează un dezinfectant de mâini pe bază de alcool care conține cel puțin 60% alcool.

## Stai acasă

Stai acasă dacă ești bolnav. Acest lucru este esențial în prevenirea răspândirii bolilor.



## Ce mai poți face pentru a evita răspândirea gripei și a altor boli

- Evită contactul apropiat cu oamenii bolnavi.
- La rândul tău, atunci când tușești sau strănuți, păstrează distanța față de ceilalți oameni pentru a nu transmite microbii.
- Evită atingerea ochilor, nasului sau a gurii. Microbii se răspândesc adesea atunci când o persoană atinge ceva ce este contaminat și apoi își atinge ochii, nasul sau gura.
- Curăță și dezinfectează frecvent suprafețele atinse la domiciliu (robineți din baie / bucătărie, chiuvete, clanțe, mobilă, pardoseală etc), la serviciu sau la școală (tastatură, mouse, birou etc).

Învăță-ți copiii să utilizeze regulile de igienă pentru prevenirea răspândirii bolilor.

O inițiativă [growupromania.ro](http://growupromania.ro)

# Cum spalăm mainile?

**SPALATI MAINILE DACA SUNT VIZIBIL MURDARE! ALTFEL, DEZINFECTATI-LE**

**🕒 Durata intregii proceduri: 20-30 secunde**



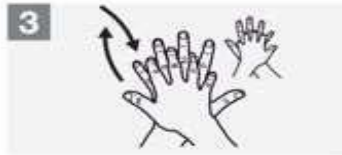
**0** Udati mainile cu apa.



**1** Aplicati sapun suficient pentru a acoperi toata suprafata mainilor.



**2** Frecati mainile palma peste palma.



**3** Palma dreapta peste dosul palmei stangi cu impletirea degetelor si vice versa.



**4** Palma peste palma cu degetele impletite.



**5** Dosul degetelor pe palma opusa, cu degetele impreunate.



**6** Frecari rotative cu degetul mare stang prins in palma dreapta si vice versa.



**7** Frecari rotative intr-un sens si celalalt cu degetele impreunate ale mainii dreapte, pe palma stanga si vice versa.



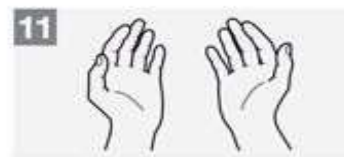
**8** Clatiti mainile cu apa



**9** Uscati mainile cu un prosop de unica folosinta.



**10** Inchideti robinetul folosind un prosop.



**11** Odata uscate, procedura de spalare este terminata.



**World Health Organization**



Ministerul Sanatatii



Institutul National de Sanatate Publica

**CNEPSS**

Centrul National de Evaluare si Promovare a Starii de Sanatate

# Cum dezinfectam mainile?

**O BUNA IGIENA IMPLICA DEZINFECTIA! IN PREALABIL, SPALATI MAINILE DACA SUNT VIZIBIL MURDARE**

**Durata intregii proceduri: 20-30 secunde**



Aplicati produsul dezinfectant in palma acoperind toata suprafata.



Frecati mainile palma peste palma.



Palma dreapta peste cea stanga cu impletirea degetelor si vice versa.



Palma peste palma cu degetele impletite.



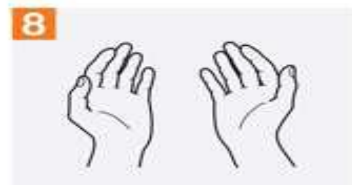
Dosul degetelor pe palma opusa cu degetele impleunate.



Frecari rotative cu degetul mare stang prins in palma dreapta si vice versa.



Frecari rotative intr-un sens si celalalt cu degetele impleunate ale mainii dreapte, pe palma stanga si vice versa.



Odata uscate, mainile sunt dezinfectate.



World Health Organization



Ministerul Sanatatii



Institutul National de Sanatate Publica

CNEPSS

Centrul National de Evaluare si Promovare a Starii de Sanatate

## Efectele benefice ale efortului fizic

Anti aterosclerotic **lerotic**

Scade colesterolul  
Scade tensiunea arterială  
Scade grăsimea corporală  
Scade riscul de diabet  
Scade inflamația

Anti trombotic **botic**

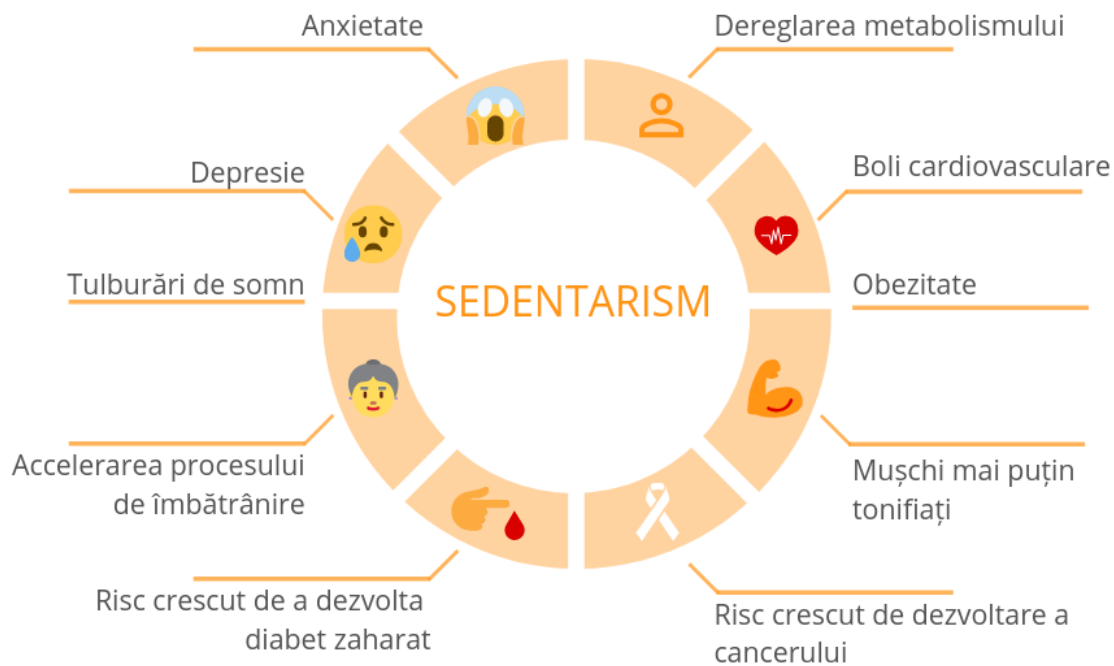
Scade riscul de formare de cheaguri pe artere  
⇒ scade riscul de infarct  
⇒ scade riscul de accident vascular cerebral

Anti ischemic **emic**

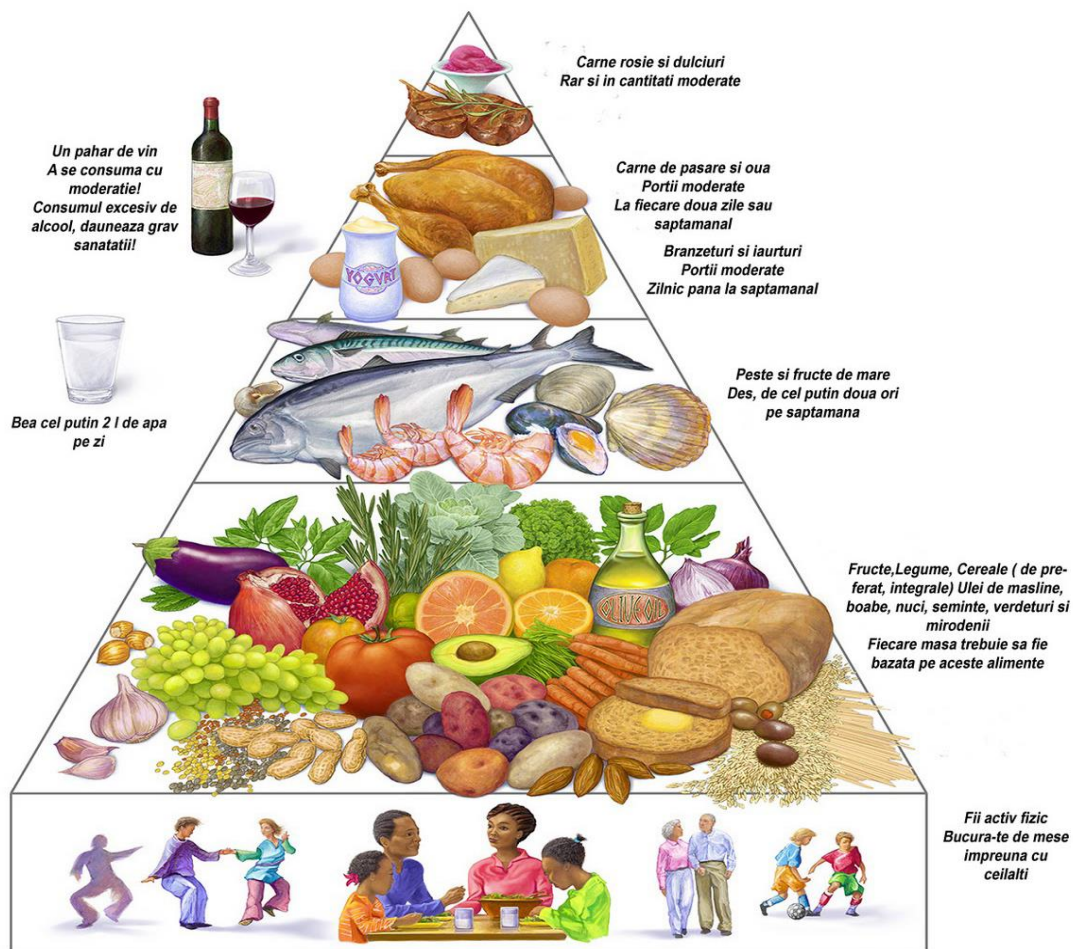
Scade necesarul de oxigen al inimii  
Creste fluxul de sange pe arterele inimii

Anti tulburări ale ritmului inimii **ic**

Scade activitatea sistemului nervos simpatic  
⇒ Scade nivelul de adrenalina din sânge



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





# ADOPTA O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



**Vitamin A**



**Vitamin B1**



**Vitamin B2**



**Vitamin B3**



**Vitamin E**



**Vitamin K**



**Vitamin H**



**Vitamin C**





De ce să donezi sânge?

**1.** Adulții au aproximativ 5 l de sânge în corp. Mai puțin de **10%** este **recolat** în timpul unei donări.

**2.** Scade nivelul colesterolului din sânge.

**3.** Arde calorii: o donare= 420 ml sânge donat= 650 kcal.

**4.** Are rol în **regenerarea celulelor** sangvine.

**5.** Scade riscul de infarct miocardic și de accident vascular cerebral.

**6.** Reduce riscul de a dezvolta **cancer**.

**7.** La pacienții diagnosticați cu hemocromatoză, **scade nivelul fierului** din sânge.

**8.** Analize medicale **gratuite**. Donatorii sunt testați pentru HIV, HBV, HCV, HTLV.

**9.** Sângele donat de o singură persoană poate salva până la **3 vieți**.

**10.** Nu există substituent pentru sângele uman. Cel mai important dar pe care îl poți dăruia cuiva este **darul vieții!**

**11.** Fiecare are ceva de **câștigat**: donarea de sânge este benefică pentru organismul salvatorului și chiar esențială pentru cel al primitorului.



# Sănătatea ochilor este o parte importantă a sănătății tale!

## 10 sfaturi

pentru sănătatea vederii tale și a copilului tău

Cunoaște-ți istoricul sănătății ochilor membrilor familiei tale.

Menține-ți în limite normale nivelul glicemic, al tensiunii arteriale și al colesterolului sanguin.

Consumă legume, fructe și pește bogat în acizi grași omega-3.

Menține-ți în limite normale greutatea corporală.

Renunță la fumat sau nu începe niciodată să fumezi.

Curăță-ți mâinile, ochelarii și lentilele de contact în mod corespunzător.

Poartă ochelari de protecție atunci când faci activități în jurul casei.

Ai grijă de siguranța ochilor la locul de muncă.

Ai grijă de sănătatea vederii copiilor tăi.

Asigură-te că beneficiați la timp, tu și copilul tău de examenele oftalmologice și de screening necesare.

Sursă: <https://www.cdc.gov/visionhealth/risk/tips.htm>

Mai multe informații la adresa: <https://insp.gov.ro/centrul-national-de-evaluare-si-promovare-a-starii-de-sanatate-cnepss/resurse-iec/determinatii-starii-de-sanatate/>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE STĂRII DE SĂNĂTATE

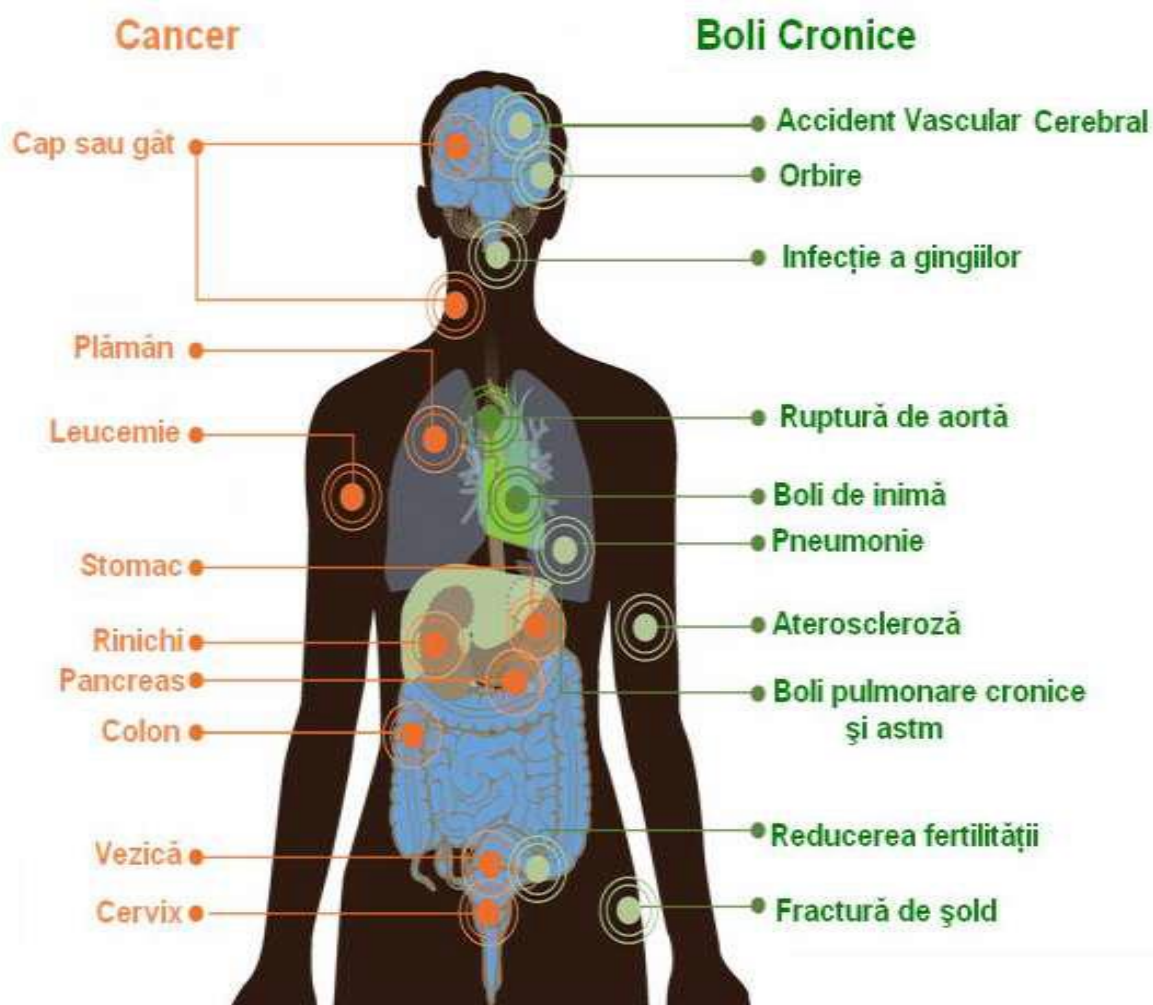
© Vision photo created by - www.freepik.com

## FUMATUL – UCIGAȘUL NEVĂZUT!

Ce-ți poate aduce țigara?

Dacă vrei să arăți bine, să faci sport și să fii admirat ...

**ALUNGĂ ȚIGĂRILE DIN VIAȚA TA !**



Am aflat cu toții despre substanțele cancerigene unei țigări fumate, despre monoxidul de carbon care sufocă toate țesuturile organismului fumătorului, despre nicotina care determină în timp dependență.



ale

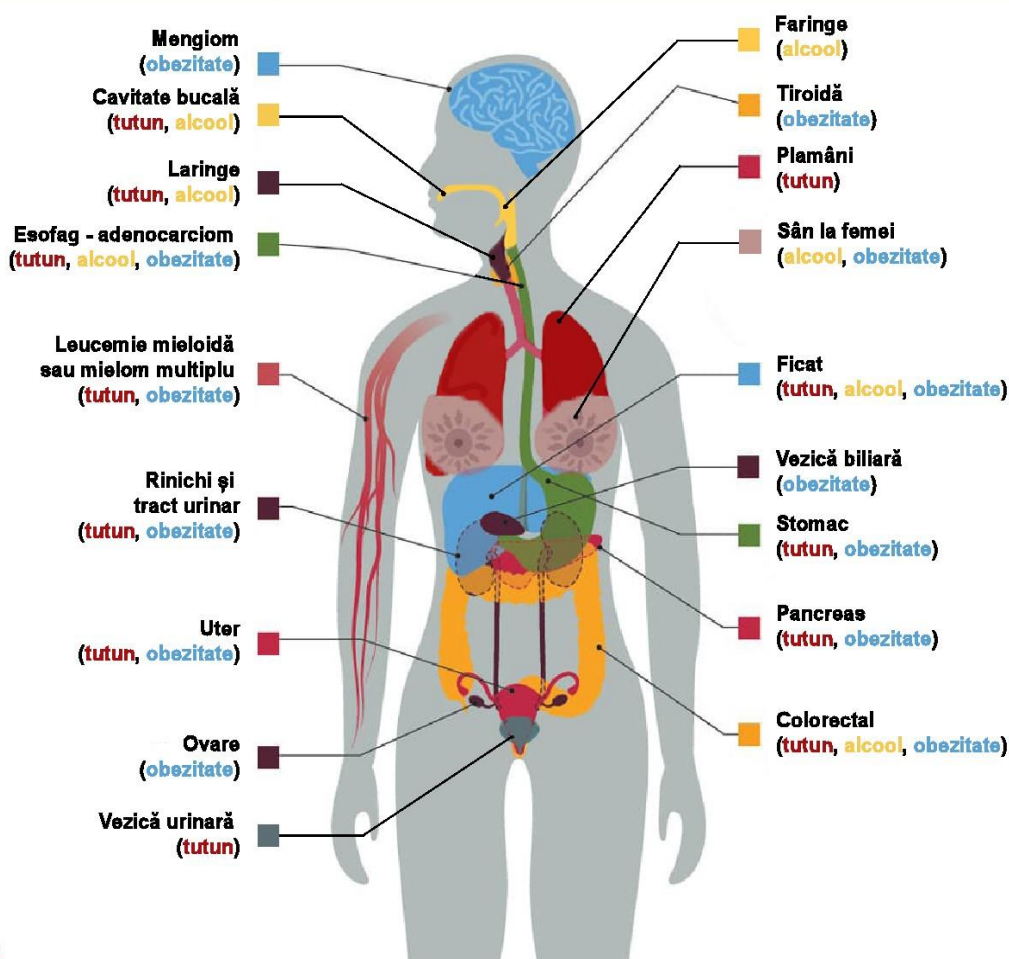
### *Care sunt beneficiile renunțării la fumat*

- după 20 de minute: tensiunea arterială revine la normal;
- după 8 ore: se normalizează nivelul monoxidului de carbon din sânge;
- după 24 de ore: scade riscul de producere a infarctului miocardic;
- după 2-3 săptămâni: se ameliorează circulația sângelui și funcția plămânilor.
- după un an: riscul cardiopatiei ischemice scade la jumătate față de un fumător, iar riscul unui accident vascular cerebral devine egal cu al unui nefumător;
- după 10 ani: riscul cancerului pulmonar este la jumătate comparativ cu un fumător;
- după 15 ani: riscul cardiopatiei ischemice devine egal cu cel al unui nefumător;
- efecte imediate și vizibile: îmbunătățirea gustului și a mirosului, dispariția mirosului neplăcut al respirației („halena”), hainelor și părului, ameliorarea aspectului tenului.

?

**CAMPANIA**  
**Ai grijă de sănătatea ta!**  
**Un stil de viață sănătos și controlul comportamentelor cu risc îți măresc șansele de a nu deveni pacient oncologic!**  
Mai 2022

**Tipuri de cancer cauzate de tutun, favorizate de consumul de alcool și asociate cu obezitatea**



### Fumatul

- Riscul de cancer pulmonar este de 20 – 25 de ori mai mare la bărbații și femeile care fumează, în raport cu cei care nu fumează
- Riscul crește cu numărul anilor de fumat, cu numărul de țigarete fumate pe zi și cu cât vârsta la care s-a apucat de fumat este mai mica
- În cazul în care cele de mai sus nu v-au convins, gândiți-vă mai bine înainte de a aprinde o țigară și a-i expune pe cei dragi riscului de a dezvolta o formă de cancer!

### Alcoolul

- Indiferent de cantitate, consumul acestuia crește riscul bolii neoplazice!
- 49% dintre cancerele provocate de alcool nu sunt legate de consumul unei cantități excesive al acestuia
- În Uniunea Europeană, mortalitatea prin cancerul hepatic a crescut cu 70% din 1990 până în 2019
- 30% din decesele prin afecțiuni gastrointestinale sunt atribuite direct alcoolului

### Obezitatea

- Riscul bolilor neoplazice este cu aproximativ 6% mai mic la persoanele normo-ponderale în raport cu persoanele obeze cu indice de masă corporală (IMC peste 30 kg/m<sup>2</sup>)
- Riscul de a dezvolta cancer colorectal crește cu:
  - 15% la persoanele supraponderale;
  - 32% la persoanele obeze.

## **CONSECINTELE FUMATULUI ASUPRA ORGANISMULUI UMAN**

### **Pe termen scurt fumatul provoaca:**

- Cresterea frecventei cardiace prin solicitarea inimii in mod suplimentar și inutil;
- Tuse ce rezulta din iritarea faringelui/laringelui;
- Ochi iritati;
- Cresterea monoxidului de carbon din sange;
- Poluarea aerului;
- Scaderea temperaturii pielii;
- Patrunderea primelor substante cancerigene in plamani.

### **Pe termen lung fumatul duce la:**

- Scaderea imunitatii
- Leucocitoza (cresterea numarului globulelor albe → infectii);
- Limfocitoza (creste numarul limfocitelor);
- IMPORTANT! Scade numarul celulelor NK (natural killer) care au un rol esential in apararea organismului impotriva cancerului;
- Scade numarul anumitor celule cu functie imunologica de la nivelul epiteliului colului uterin favorizand aparitia displaziei de col uterin;
- Favorizeaza aparitia leucemiei si a cancerului in general.

### **Efectele fumatului la barbati:**

- Scaderea nivelului de hormoni sexuali masculini;
- Impotenta sau disfuncția erectilă – in Romania unul din patru barbati este afectat de impotenta;
- Micsorarea numarului si morfologiei spermatozozilor;
- Cresterea incidentei cancerului penian.

### **Efectele fumatului la femei:**

- Diminuarea libidoului;
- Scaderea nivelului de hormoni sexuali femini;
- Ciclu neregulat sau menstrule absente;
- Diminuarea fertilitatii;
- Creste riscul de aparitie al cancerului de col uterin si al cancerului de san;
- Combinatia fumat – anticonceptionale este nociva.

### **Efectele fumatului la nivel pulmonar:**

- Fumatul este responsabil intr-un procent de peste 80% de aparitia afectiunilor cronice;
- Riscul pentru aparitia unui cancer pulmonar este de zece ori mai mare;
- Apar mai frecvent infectii cu virusuri gripale;
- Creste incidenta infectiilor acute de cai respiratorii superioare;
- Plamanul unui fumator are nevoie de 15 ani din momentul renuntarii la fumat pentru a “semana ” cu cel al unui nefumator.

### **Efectele fumatului la nivel cardiovascular:**

- Fumătorii au un risc dublu de afecțiuni cardiace mortale;
- O incidență de două ori mai mare a accidentelor vasculare cerebrale;
- Favorizarea aterosclerozei carotidiene cu depunerea in ritm accelerat a placilor de colesterol pe vase;
- Circulație periferică mult diminuată.

### **Efectele fumatului la nivelul aparatului digestiv:**

- Risc de aparitie a ulcerului gastro-duodenal;
- Risc de crestere a frecventei cancerului digestiv: bucal, esofagian, colon;
- Ingalbenirea dintilor, formarea de tartru, aparitia gingivitei, diminuarea gustului si mirosului, toate sunt efecte secundare ale fumatului.

**Efectele fumatului la nivelul pielii:**

- Fumatul accelerează procesele de îmbătrânire a pielii prin favorizarea apariției radicalilor oxizi;
- Îngălbenesc tegumentele și fanerele (unghiile);
- Împregnează dermul cu mirosul tabagic datorat fumatului frecvent.
- Diminuează elasticitatea pielii prin scăderea sintezei de colagen și elastină;
- Fumatul duce la dispariția strălucirii tenului – garanția unei piei sănătoase ;
- Accentuează pilozitatea acesteia;
- Scade vascularizația la nivelul pielii și consecutiv și temperatura, oxigenarea și hrănirea acesteia;
- Favorizează o rată de apariție mai precoce a ridurilor faciale.

**Efectele fumatului la fătusii și nou-născuții:**

Fetusii:

- Incluz creșterea riscului de avort spontan;
- Naștere prematură;
- Nașterea unui copil mort.

Nou-născuții:

- Scade imunitatea și crește frecvența imblonavirilor;
- Greutate mică la naștere → creșterea ratei mortalității infantile;
- Dezvoltarea copilului poate fi afectată la nivel: tactil, kinestezic, auz, văz