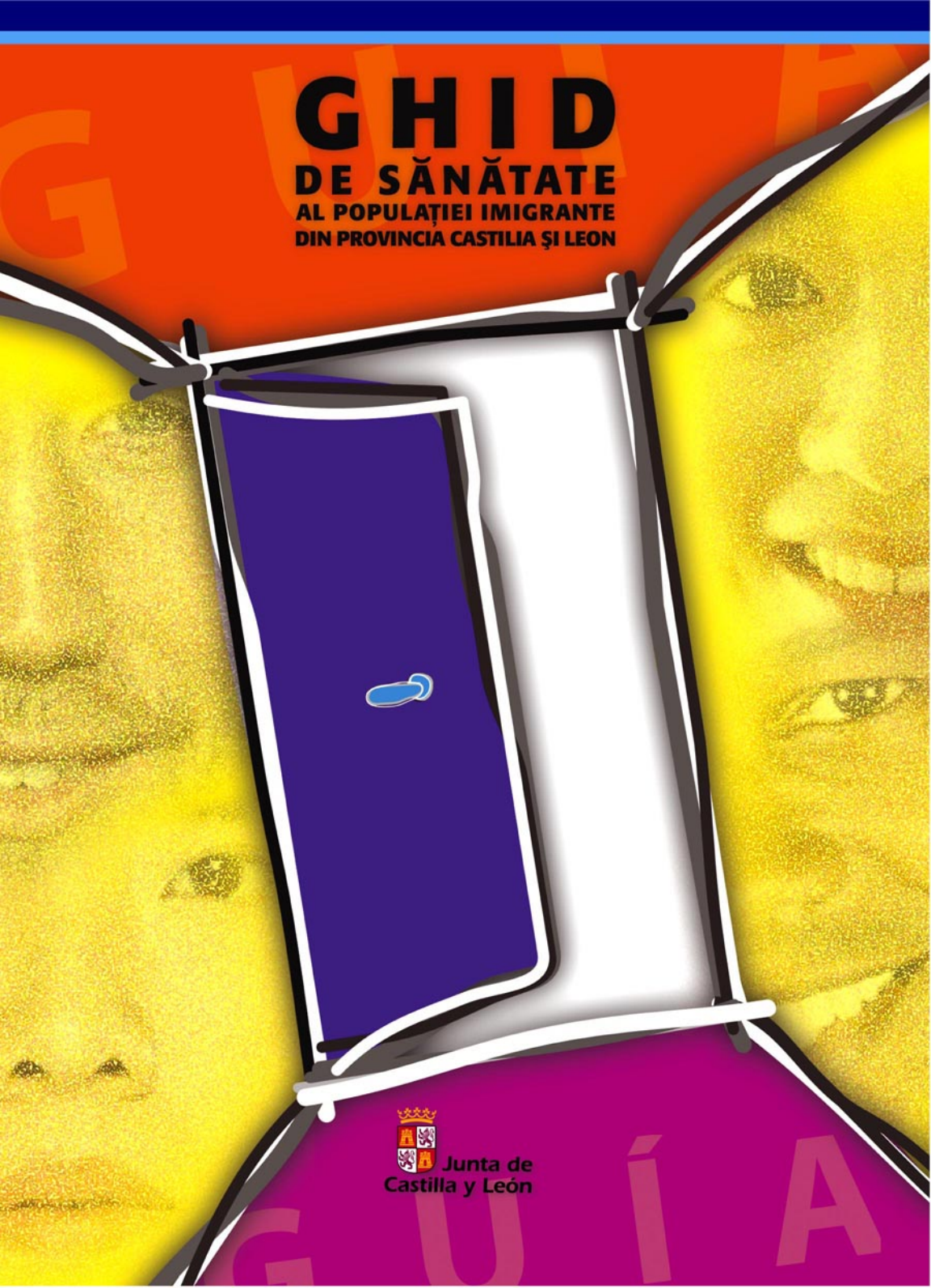


# GHID DE SĂNĂTATE AL POPULAȚIEI IMIGRANTE DIN PROVINCIA CASTILIA ȘI LEON



GHID DE SĂNĂTATE  
AL POPULAȚIEI IMIGRANTE DIN PROVINCIA  
CASTILIA ȘI LEON



## **AUTOR:**

### **Îndrumători:**

*Santiago A. Mayor Vara*  
*Guillermo Doménech Muñiz*  
Serviciul de Promovare a Sănătății și Programe Preventive  
Direcția Generală de Sănătate Publică și Consum  
Consiliul de Sănătate

### **Colaboratori:**

*Amaya Hernández Rubio*  
*Isabel González Román*  
*M<sup>a</sup> del Carmen Romero Hergueta*  
*M<sup>a</sup> Isabel Alonso Ceballos*  
*Carmen Gabilondo Santander*  
Serviciul de Promovare a Sănătății și Programe Preventive  
Direcția Generală de Sănătate Publică și Consum  
Consiliul de Sănătate

*M<sup>a</sup> Henar Marcos Rodríguez*  
*M<sup>a</sup> Jesús Rodríguez Recio*  
Serviciul Epidemiologic și de Boli Contagioase  
Direcția Generală de Sănătate Publică și Consum  
Consiliul de Sănătate

### **Patronaj administrativ:**

*Carmen Villaizán Gallardo*  
Serviciul de Promovare a Sănătății și Programe Preventive  
Direcția Generală de Sănătate Publică și Consum  
Consiliul de Sănătate

Edita:  
Junta de Castilla y León ©  
Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública y Consumo

Diseño y Maquetación: Q.estiondeimagen Comunicación  
Imprime: Cícero Artes Gráficas

Depósito Legal: ZA-92-05

## P R E Z E N T A R E

În provincia Castilia și Leon, asemeni altor provincii spaniole, a avut loc o creștere semnificativă a numărului de persoane imigrante provenite din țările Americii Latine, din Estul Europei și Magreb.

Declarația Universală a Drepturilor Omului (1948) recunoaște dreptul tuturor persoanelor, indiferent de originea și condiția lor socială, la sănătate și accesul acestora la serviciile sanitare. Pe de altă parte, Legea privind Străinii stabilește faptul că străinii care sunt înscrși în censul administrativ din Spania au același drept la asistență sanitară ca și populația spaniolă.

Ținând cont de toate cele de mai sus, Consiliul provinciei Castilia și Leon, aflat la curent cu problemele populației imigrante și în dorința de a veni în întâmpinarea acestora, a aprobat Planul Strategic Integral privind Imigrația în Castilia și Leon, care prevede, între altele, numeroase activități în sfera sănătății.

Între acestea, sunt abordate acelea care reprezintă un risc deosebit pentru sănătate, derivat din caracteristicile specifice ale populației imigrante, fiind orientate în patru direcții principale: mărirea gradului de integrare a acestora în sistemul de sănătate, asigurarea unei asistențe corespunzătoare situației specifice a fiecărui imigrant, pregătirea personalului sanitar în așa fel încât să se asigure o mai bună comunicare cu pacienții și îmbunătățirea asistenței sanitare a acestora, mărirea nivelului de participare a imigranților la toate programele de promovare a sănătății în vederea integrării depline a acestora în sistemul de sănătate.

Fiind pe deplin conștienți de necesitatea de a informa pe scară largă asupra acestor programe, ghidul pe care-l prezentăm în continuare își propune să pună la dispoziția străinilor rezidenți în Castilia și Leon, în limbile cele mai reprezentative (spaniolă, bulgară, română, arabă, engleză și franceză), serviciile de Promovare a Sănătății și Programele Preventive pe care Administrația locală le oferă populației rezidente în această provincie, în cadrul strategiei de creare a resurselor necesare pentru ca populația respectivă să poată lua deciziile adecvate privind sănătatea și prevenirea bolilor și pentru a-l aduce la cunoștința populației din Castilia

*Juan Vicente Herrera Campo*  
*Președintele Consiliului Provinciei Castilia și Leon*



# INTRODUCERE

Acest ghid cuprinde caracteristicile cele mai importante ale direcțiilor principale menționate anterior, în scopul de a permite informarea mai rapidă asupra programelor de promovare a sănătății și de prevenire a bolilor.

Ghidul este conceput sub formă de cinci capitole separate, în funcție de conținutul specific al acestora, în cadrul direcțiilor principale de promovare a sănătății.

În ce privește Promovarea sănătății materno-infantile, este inclusă promovarea alăptării materne, detectarea bolilor congenitale și a hipoacuziei la copii.

În domeniul îmbunătățirii sănătății în centrele de învățământ, se acordă atenție sănătății buco-dentare, alimentației sănătoase și altor aspecte cu caracter profilactic.

În același timp, se prezintă o serie de măsuri la nivel regional destinate îmbunătățirii sănătății tinerilor, prin punerea în funcțiune a unui serviciu de informare și consiliere sexuală și în privința SIDA.

În privința bolilor cardiovasculare și a cancerului, se includ recomandări privind un stil de viață sănătoasă, element care reprezintă o preocupare tot mai importantă la ora actuală în societatea noastră, mai ales în ce privește alimentația sănătoasă și activitatea fizică regulată.

Se include, de asemenea, Codul European împotriva Cancerului, ca referință principală pentru protecția față de această problemă de sănătate și pentru informarea cu privire la detectarea precoce a cancerului la sân și de col uterin.

În ultimul rând, unul din instrumentele cele mai importante în vederea controlului și eradicării bolilor transmisibile cu grave efecte asupra sănătății în regiunea noastră, îl reprezintă vaccinarea copiilor și a populației adulte.

Ca atare, acest proiect al Consiliului Provinciei Castilia și Leon vine în întâmpinarea dorinței ferme și necesare de ocrotire și promovare a sănătății populației imigrante rezidente în Castilia și Leon.

*César Antón Beltrán*  
*Consilier cu Probleme de Sănătate*





# C U P R I N S

## Prezentare

## Introducere

### 1-Promovarea sănătății materno-infantile

Promovarea alăptării materne

Detectarea precoce a bolilor congenitale

Detectarea precoce a hipoacuziei la copii

### 2-Promovarea sănătății în centrele de învățământ

Program de sănătate buco-dentară

Alimentația copiilor de vârstă școlară

Prevenirea și tratarea păduchilor

### 3- Promovarea sănătății în cadrul regiunii

Promovarea sănătății în rândul tinerilor

Pagină Web: Salud joven

Telefon de consiliere sexuală

Informații despre SIDA

Promovarea unui stil de viață sănătos

### 4- Detectarea precoce a cancerului

Program de detectare precoce a cancerului la sân

Program de detectare precoce a cancerului de col uterin

### 5-Vaccinuri

Calendar de vaccinare a copiilor

Calendar de vaccinare a adulților



Străinii rezidenți în această Comunitate Autonomă au același drept ca și populația locală de a primi asistență sanitară și de acces la programele de promovare a sănătății și de prevenire a bolilor.

Legea Interdependenței și Calității Sistemului Național de Sănătate prevede că atât populația spaniolă cât și străinii aflați pe teritoriul național al Spaniei au dreptul la asistență sanitară și la ocrotirea sănătății în condițiile prevăzute de lege.

Pe de altă parte, aceeași lege stabilește că organele Administrației Publice își vor orienta acțiunile în materie de sănătate în vederea incorporării unor măsuri active care să împiedice discriminarea oricărui colectiv care, datorită unor motive de natură culturală, lingvistică, religioasă sau socială ar putea avea dificultăți speciale în privința accesului concret la serviciile sanitare ale Sistemului Național de Sănătate.

În articolul 11 al legii menționate anterior, intitulat: “Serviciile Sistemului Public de Sănătate”, se arată că serviciile publice de sănătate reprezintă totalitatea activităților organizate de organele Administrației Publice pentru ocrotirea și promovarea sănătății populației și că toate măsurile luate în acest domeniu vor include, printre altele, următoarele:

- Ocrotirea sănătății
- Promovarea sănătății
- Prevenirea bolilor și a problemelor de sănătate

Consiliul de Sănătate a realizat de mai mulți ani încoace, prin intermediul Direcției Generale de Sănătate Publică, o serie de programe și activități în scopul promovării sănătății și al prevenirii bolilor, precum și pentru informarea corespunzătoare a populației din regiune.

Aceste servicii sunt prestate în cadrul policlinicilor, al dispensarelor și în spitalele publice ale Serviciului Provincial de Sănătate în mod **COMPLET GRATUIT**.

Dreptul la asistență sanitară este considerat un drept universal și se aplică conform normelor următoare:

## **CINE ARE DREPTUL LA ASISTENȚĂ SANITARĂ**

Străinii care se află în Spania și sunt *înscriși în censul municipal* al localității de reședință au dreptul la asistență sanitară în aceleași condiții ca și populația spaniolă.

Imigrantele gravide aflate în Spania au dreptul la asistență sanitară în timpul sarcinii, în momentul nașterii și în perioada postnatală.

Imigrantelor minore aflate în Spania nu li se cere nici un alt document doveditor pentru a putea beneficia de asistență sanitară, în afara celui care face dovada vârstei pe care o au.

În cazul persoanelor care nu sunt înscrise în censul municipal și/sau care nu au carnet de sănătate, asistența sanitară se limitează la cazurile de urgență, boală gravă sau accident și la acordarea acesteia în continuare, până la externarea pacientului.

## **CARE SUNT DOCUMENTELE NECESARE PENTRU SOLICITAREA CARNETULUI DE SĂNĂTATE**

- Pașaport original și fotocopie sau alt document care acreditează identitatea
- Certificat de înscriere în cens (dovada înscrierii în censul municipal)
- Nr. de cotizant la Asigurările Sociale (în cazul persoanelor care lucrează)
- Adeverință de venituri insuficiente (în cazul persoanelor fără serviciu)

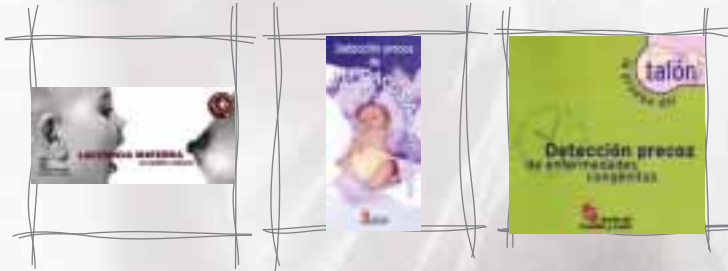
## **UNDE SE SOLICITĂ CARNETUL DE SĂNĂTATE**

La dispensarul (policlinica) de care aparține localitatea de reședință a interesatului.

Toate informațiile în legătură cu formalitățile necesare pentru obținerea documentației necesare pot fi solicitate în cadrul birourilor de servicii sociale ale primăriilor, la policlinica de domiciliu, precum și la sediul asociațiilor și organizațiilor neguvernamentale care acordă sprijin populației imigrante.

# 1

## PROMOVAREA SĂNĂȚĂII MATERNO-INFANTILE





## PROMOVAREA ALĂPTĂRII MATERNE

Laptele matern este un aliment natural destinat hrănirii copilului. Are caracteristici specifice în acest sens și se digeră cu ușurință.

Conține toate substanțele nutritive de care are nevoie sugarul pentru a crește și ajută la dezvoltarea inteligenței acestuia.

### Organizația Mondială a Sănătății recomandă:

Alimentarea copilului numai cu lapte matern până la vârsta de 6 luni.

Continuarea alăptării materne cel puțin până la împlinirea vârstei de un an, introducându-se treptat și alte alimente în hrana copilului.

Continuarea alăptării până la 2 ani și după această vârstă.

### Sfaturi pentru alăptarea corespunzătoare:

Copilul trebuie pus la sân încă din primele 30 de minute de viață.

Copilul trebuie alăptat ori de câte ori simte nevoia și fără grabă (alăptarea nu se face după ceas).

Pentru a avea lapte din abundență, mama trebuie să -și alăpteze copilul mai întâi de la un sân și să dea copilului celălalt sân numai după terminarea laptelui la primul sân. La următoarea alăptare se va da copilului sânul care are mai mult lapte.

Până la vârsta de 6 luni sugarul nu are nevoie de nici un alt aliment în afara laptelui matern. Nu trebuie să i se dea ser, apă, suc și nici un alt fel de lapte.

La împlinirea vârstei de 6 luni se pot introduce și alte alimente în hrana acestuia, pe lângă laptele matern.

Copilul nu trebuie învățat cu suzetă, căci acest lucru poate să-l facă să respingă sânul matern.





## AVANTAJELE ALĂPTĂRII

### *Pentru mamă*

Asigură crearea unei relații afective puternice cu bebelușul.

Fiecare alăptare reprezintă un moment de răgaz și bucurie împreună cu sugarul.

Hormonii care se produc în timpul alăptării ajută la relaxare. Atât mama cât și copilul au un somn mai bun.

Alăptarea maternă are efecte psihologice benefice pentru organismul mamei: o ajută să treacă peste posibilele stări de depresie postnatală și îi întărește capacitatea de îngrijire a copilului.

Ajută la recuperarea mărimii normale a uterului, face ca pierderile de sânge în urma nașterii să fie mai mici, ceea ce face să scadă riscul de anemie.

Organismul mamei își revine mai bine în urma alăptării cât mai îndelungate.

Se reduce pericolul de osteoporoză, cancer de sân și ovare.

### *Pentru copilul dv.*

Alăptarea are efecte psihologice benefice pentru copil, îi ajută să se relaxeze.

Contactul direct între mamă și copil întărește legătura afectivă între aceștia.

Laptele matern este primul "vaccin" cu care copilul intră în contact, anticorpii din lapte protejându-l de infecții.

Întărește imunitatea copilului: acest efect continuă și după încetarea alăptării.

Scade riscul de a suferi alergii la alimente, diaree, infecții respiratorii, bronșită, pneumonie, otită, eczeme, astm și diabet.

Laptele matern conține toate elementele necesare pentru dezvoltarea corectă a creierului și a sistemului nervos.

Alăptarea maternă reduce pericolul de moarte subită la sugari.

Ajută la formarea structurii osoase a boltei palatine (cerul gurii), a mandibulei și a danturii.

Asigură protecția împotriva osteoporozei și a bolilor vasculare degenerative.

### *Pentru întreaga familie*

Nimeni nu trebuie să se scoale în timpul nopții pentru a pregăti hrana copilului.

Copilul poate fi alăptat în orice loc, laptele are întotdeauna temperatura ideală.

Copilul sănătos este mai ușor de crescut. Copiii care au fost alăptați la sân nu sunt bolnăvicioși.

## ALĂPTAREA SE PREGĂTEȘTE ÎNCĂ DIN TIMPUL SARCINII

Este indicat ca viitoarea mamă să cunoască experiența altor femei care și-au alăptat copiii sau care tocmai alăptează.

De asemenea, cărțile editate pe această temă pot fi de mare ajutor viitoarelor mame în a se pregăti din punct de vedere emoțional pentru alăptarea corectă a copilului.

Contactul cu moașa și cu organizațiile care sprijină alăptarea maternă poate fi de mare utilitate.

Orice femeie poate să-și alăpteze copilul, indiferent de forma anatomică a sânilor sau de mărimea mameloanelor sale.



# DETECTAREA PRECOCE A BOLILOR CONGENITALE

## CE SUNT BOLILE CONGENITALE (Hipotiroidismul, fenilcetonuria și fibroza chistică)

Nou-născuții pot avea aceste boli la naștere, chiar dacă simptomele nu se manifestă. De aceea, diagnosticul precoce se poate stabili numai prin analize de laborator.

Dacă nu sunt detectate și tratate la timp, pot duce la deficiență mintală și/sau pot provoca leziuni organice importante.

Bolile pe care le vom studia în continuare sunt: hipotiroidismul, fenilcetonuria și fibroza chistică.

### Cum se detectează

Prin extragerea și analiza ulterioară a unei probe de sânge dintr-un călcâi al nou-născuților (Analiza Călcâiului).

### Când și unde se face această analiză

Analiza se efectuează între a treia și a cincea zi de viață a copilului, la Maternitate, la cabinetul de Pediatrie al Policlinicii sau la Dispensarul de domiciliu, unde există toate dotările necesare pentru realizarea analizei respective, după care proba de sânge este trimisă la laborator pentru analiză.

Este foarte important ca proba respectivă să ajungă la laborator cât mai repede posibil.

### În ce situații este necesară repetarea analizei

Când proba respectivă se dovedește insuficientă.

La nou-născuții care au o greutate sub 2,5 kilograme.

Când mama copilului suferă de o boală a glandei tiroide.

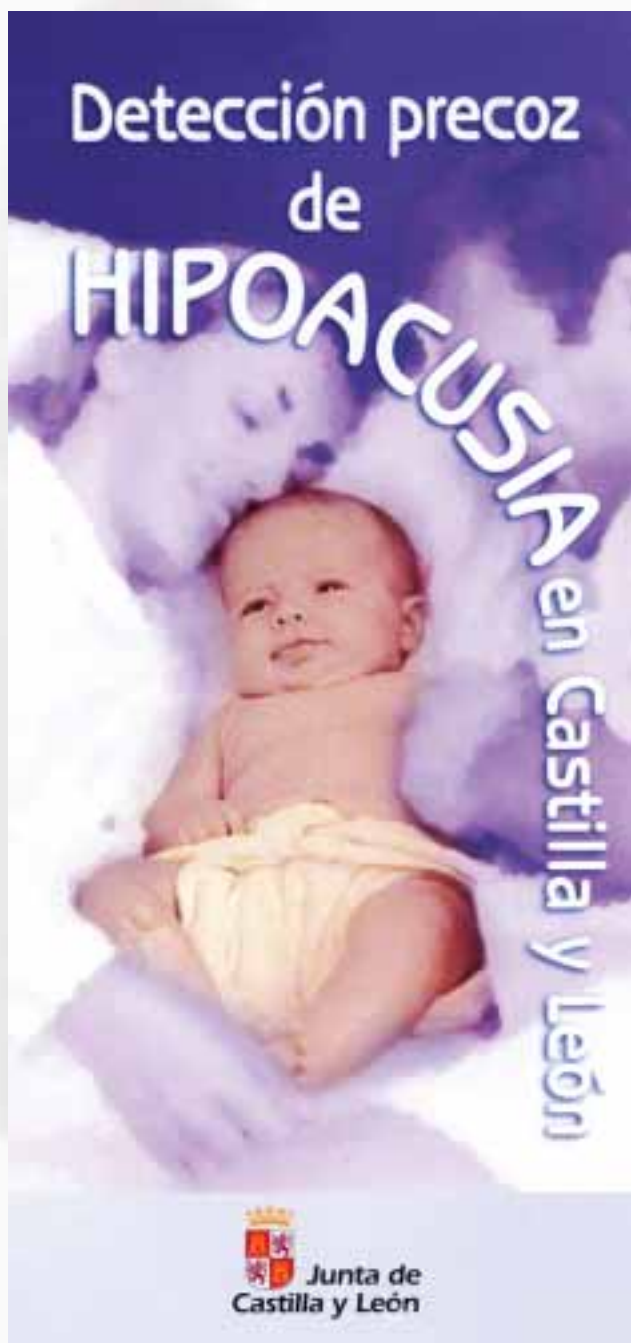
### COMUNICAREA REZULTATELOR


Rezultatele în legătură cu hipotiroidismul și fenilcetonuria se primesc la domiciliu, în decurs de 15 zile de la trimiterea probei de sânge la laborator.

Rezultatul în privința fibrozei chistice se primește numai în cazul în care este neclar sau pozitiv.

Dacă rezultatul întârzie, puteți suna la telefonul laboratorului de Pediatrie din cadrul Facultății de Medicină din Valladolid: 983 423 189 (de la 9 la 14, de luni până vineri).

Detección precoz  
de  
**HIPOACUSIA** en Castilla y León



 Junta de  
Castilla y León

## DETECTAREA PRECOCE A HIPOACUZIEI LA COPII

### *De ce este importantă această analiză*

Surzenia nu apare frecvent la nou-născuți, dar consecințele sale sunt foarte importante.

Copilul care nu aude are mari dificultăți în a învăța să vorbească și în a comunica cu cei din jur.

De aceea, cu cât mai devreme vă dați seama că acesta nu aude bine, cu atât mai repede se poate trata problema respectivă.

### *În ce constă analiza*

Copilului i se pune o cască la ureche în timp ce doarme sau stă liniștit și se înregistrează în mod automat dacă aude bine sunetul care-i ajunge în ureche.

### *Unde și când se face*

Analiza trebuie făcută înainte de externarea copilului din maternitate.

Dacă dintr-un motiv sau altul nu este posibilă efectuarea acestei analize, este necesar să luați legătura cu Serviciul O.R.L al spitalului, unde veți primi informațiile corespunzătoare.

### *Rezultatele pot fi următoarele:*

Dacă rezultatele nu sunt cele așteptate, acest lucru nu înseamnă că nou-născutul are o pierdere a capacității auditive, ci doar că trebuie făcute analize mai amănunțite și de aceea se va repeta analiza înainte ca acesta să împlinească o lună de viață.

Dacă aveți îndoieli asupra capacității auditive a copilului dv., consultați medicul pediatru.



# 2

## PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ÎN CENTRELE DE ÎNVĂȚĂMÂNT






PROGRAMA DE SALUD BUCO-DENTAL



**CUIDA TUS  
DIENTES**

 Junta de  
Castilla y León

## PROGRAM DE SĂNĂTATE BUCO-DENTARĂ

### *În ce constă programul?*

Copiii trebuie să-și clătească gura săptămânal cu o soluție de fluorură de sodiu 0,2% (timp de cel puțin 20 de săptămâni de-a lungul cursului școlar). Este recomandabil ca părinții să supravegheze continuarea tratamentului și pe durata vacanțelor.

Programul nu se va realiza în cazul copiilor sub 6 ani sau care au dificultăți în a reține lichidul în gură fără să-l înghită.

### *Cine sunt destinatarii programului*

Elevii cu vârste cuprinse între 6-12 ani din centrele școlare din Castilia și Leon.

### *Care este scopul programului*

Reducerea frecvenței cariilor dentare și a bolilor periodontale (paradentoza) la copii.

## CARIA DENTARĂ

Este boala buco-dentară cea mai des întâlnită la copii.

Este o boală infecțioasă care nu se vindecă de la sine.

Factori care predispun la carii:

- Consumul de zahăr
- Bacteriile existente în gură
- Rezistența naturală a pieselor dentare

## BOALA PERIODONTALĂ (PARADENTOZA)

Se caracterizează prin sângerarea gingiilor și mobilitatea progresivă a danturii, ceea ce poate duce la pierderea acesteia.

Afectează în mod deosebit gingiile și maxilarul.

Se produce din cauza unei igiene bucale necorespunzătoare.

### *Măsuri pentru prevenirea apariției bolii*

#### *Îngrijirea alimentației:*

Eliminarea alimentelor cu conținut mare de zahăr (bomboane, gumă de mestecat, dulciuri, caramelle etc.).

Reducerea consumului de zahăr, mai ales între mese. Se pot consuma alimente dulci ca desert după mesele principale, dar imediat după aceea este obligatorie spălarea dinților.

Între mese este bine să se consume fructe, brânză, lapte etc.

PROGRAMA DE SALUD BUCCO-DENTAL

LA SONRISA DE LA SALUD



CUIDA TUS  
DIENTES

 Junta de  
Castilla y León

### ***Cum se controlează igiena bucală:***

- Dantura și gingiile trebuie curățate bine cu periuța zilnic, cu pastă de dinți cu fluor:
  - După fiecare masă și mai ales după cină
  - De sus în jos, pe partea interioară și exterioară a dinților și pe latura cu care se mestecă alimentele
  - Cu o periuță mică, care poate să ajungă ușor pe toată suprafața dintelui.
- Spălarea dinților din când în când nu evită apariția bolii: copilul trebuie să se deprindă cu acest obicei.

### ***Cu fluor:***

Fluorul întărește smalțul pieselor dentare și le face să fie mai rezistente la carii.

- Copilul trebuie să-și clătească gura săptămânal cu fluor în continuare pe durata vacanțelor școlare, așa cum face și în timpul cursului școlar, în cadrul Programului de Sănătate Buco-dentară.
- Cum se realizează clătirea gurii săptămânal:
  - Cu soluții de fluorură de sodiu 0,2%.
  - Niciodată la copiii sub 6 ani sau care au dificultăți să rețină lichid în gură fără să-l înghită.
  - Se periază bine dinții înainte de clătire
  - Se introduce în gură o cantitate de 10 ml de soluție și se menține timp de un minut, clătind dinții.
  - După un minut se elimină lichidul din gură.

### ***Făcând vizite periodice la cabinetul dentar***

## Pirámide de la Alimentación Saludable. SENC



► CONSUMO OCASIONAL

► CONSUMO DIARIO



FUENTE: SENC

## ALIMENTAȚIA COPIILOR DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ

Începând din momentul în care copilul atinge vârsta școlară, hrana sa poate fi influențată de alimentele pe care le consumă la cantina școlii, de aceea este necesar ca părinții să cunoască meniul servit săptămânal în centrele școlare, pentru a-l completa cu alte alimente.

Consumul de zahăr (dulciuri, bomboane, caramelle) afectează negativ dantura, deoarece creează predispoziție spre formarea cariilor dentare, de aceea trebuie limitat consumul acestor produse pe cât posibil. După consumarea dulciurilor este recomandabilă întotdeauna spălarea pe dinți.

Între 6 și 10 ani, creșterea este mai lentă, dar susținută și activitatea fizică sporește. Copiii își adaptează orele de masă în funcție de orarul școlar, consumând adesea între mese produse de patiserie industrială, dulciuri și cartofi prăjiți ambalați, produse care conțin o cantitate mare de grăsimi (porumb prăjit etc.).

Între 11 și 14 ani ritmul de creștere și activitatea fizică cer un aport energetic mai mare. Se poate observa o anumită indisciplină alimentară, deoarece copiii au tendința de a manifesta o anumită independență în privința obiceiurilor care le-au fost inculcate și de aceea crește consumul de dulciuri, produse alimentare industriale și mâncare rapidă (hamburgers, pizza etc.) Trebuie supravegheată cantitatea de proteine, precum și consumul de legume, pește și produse lactate, căutând să se reducă consumul de grăsimi.

Numărul de calorii pe care îl conține hrana trebuie să fie suficient în funcție de vârsta și efortul fizic pe care îl face copilul, evitând surplusul de greutate.

Energia trebuie repartizată de-a lungul zilei în 3-4 mese. O zi bună începe cu un mic dejun bun, continuă cu o masă de prânz nu prea copioasă și se termină cu o cină frugală, după o gustare echilibrată în timpul după amiezei.

Substanțele nutritive pe care le conțin alimentele trebuie să fie corelate între ele pentru ca hrana să fie echilibrată. Hidrații de carbon care se găsesc în pâine, cereale, legume, fructe și tuberculi mai ales, trebuie să contribuie cu 55% din totalul acestora. Grăsimile nu trebuie să depășească 35%, iar proteinele, care se găsesc în special în: pește, carne, lactate, ouă, legume și fructe uscate, trebuie să asigure între 12-15% din total.

- Creșterea consumului de fructe și crudități
- Reducerea consumului de alimente prăjite și produse de patiserie industriale
- A nu se consuma băuturi carbogazoase și cu cafeină
- Reducerea consumului de sare
- Practicarea exercițiului fizic în aer liber

Que no le  
pique



## PREVENIREA ȘI TRATAMENTUL PĂDUCHILOR

### *Ce sunt păduchii*

Lindinile, respectiv ouăle de păduche, sunt strălucitoare, dure la tact și de culoare alb-gălbuie. Se fixează bine pe păr și nu se desprind prin pieptănare. Primul simptom al prezenței păduchilor este mâncărimea puternică a pielii capului.

### *Cum se contagiază*

Păduchii se iau cu multă ușurință de la alte persoane, prin contactul apropiat între capetele acestora. Nu se iau de la animale, deoarece păduchii trăiesc în părul persoanelor.

Trebuie evitată folosirea în comun a anumitor obiecte cum ar fi: baticuri, agrafe de prins părul, piepțeni, șepci care s-au aflat în contact cu păduchi sau lindini.

### *Cum se tratează*

Tratamentul se aplică numai în cazul în care copilul s-a contagiat cu păduchi. Dacă nu are păduchi, chiar dacă se știe că a fost în contact cu copiii care au păduchi, trebuie să se continue aplicarea măsurilor preventive, dar nu trebuie să i se aplice nici un tratament.

Tratamentul li se aplică tuturor celor contagiați, în același timp.

Părul și pielea capului se umezesc cu o loțiune antiparazitară. Nu se acoperă capul cu prosoape și nici cu alte obiecte similare. Nu se spală părul înainte de aplicarea loțiunii. După 2-4 ore, se spală părul cu șampon normal sau antiparazitar, se clătește cu apă și oțet și se îndepărtează lindinile cu mâna sau cu un pieptene cu dinți foarte deși.

Tratamentul se repetă după 10-20 zile pentru a distruge păduchii noi înainte ca aceștia să ajungă la maturitate și să depună ouă.

Odată ce tratamentul a fost început în mod corect, copilul poate merge la școală.

### *Cum se previn*

Nu există nici o loțiune sau șampon care să evite apariția păduchilor.

Igiena personală trebuie să fie cât mai bună.

Părul trebuie să fie pieptănat și periat zilnic. Nu folosiți piepțeni ai altor persoane.

Curățați pieptenele și periile de păr în mod frecvent.

Părul trebuie spălat des, cu săpun sau șampon normal.

Controlați părul copiilor în mod frecvent, mai ales zona de după urechi și la ceafă.





# 3

## PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ÎN CADRUL REGIUNII





<http://www.jcyl.es/saludjoven>

**SALUD JOVEN**

## PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ÎN RÂNDUL TINERILOR

**Pagină Web: SALUD JOVEN** (<http://www.jcyl.es/saludjuven>)

Accesarea se face din pagina web oficială a: Junta de Castilla y León.  
Conținutul tematic al paginii a fost elaborat de organele administrative și instituțiile oficiale din provincia Castilla și Leon.  
Această pagină are linkuri la paginile altor instituții, asociații regionale și naționale care abordează teme legate de stilul de viață și sănătatea tinerilor.

### Conținut:

- Sexualitatea
- Anorexia și Bulimia
- Drogurile
- Sănătatea în călătorie
- Alimentația sănătoasă
- Infectarea cu VIH / SIDA
- Exercițiul fizic și sportul
- Prevenirea accidentelor
- Alte telefoane și adrese utile



## INFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD

Información sobre  
las enfermedades de  
transmisión sexual,  
**VIH - SIDA**  
y los métodos  
anticonceptivos

**901 15 14 15**

Un teléfono para todos los idiomas. Atenciones y asesoramiento

Horario: mañana, tarde y domingos de 10:00 a 20:00 horas  
Coste de la llamada: 50% menos a llamadas desde Castilla y León



# TELEFON DE CONSILIERE ȘI INFORMARE ASUPRA SEXUALITĂȚII, INFECTĂRII CU VIH/SIDA ȘI A ALTOR BOLI CU TRANSMITERE SEXUALĂ

**901 15 14 15**

**ANONIM ȘI CONFIDENȚIAL**  
(Vi se răspunde în spaniolă)

## ***Cine vă răspunde:***

Un grup de specialiști, cunoscători ai problemelor cu privire la sexualitatea tinerilor, care vă stau la dispoziție din partea Consiliului Provinciei Castilia și Leon.

## ***Program de lucru cu publicul***

Vineri, sâmbătă și duminică între orele 19:00 - 24:00.  
În afara programului de lucru cu publicul, un automat vă informează asupra orarului de lucru.

## ***Prețul convorbirii***

Este de 50% din prețul unei convorbiri normale, dacă apelul provine din cadrul provinciei Castilia și Leon.

## ***Ce informații puteți obține:***

Pe lângă SIDA, vă informăm asupra altor boli cu transmitere sexuală (B.T.S.), asupra temelor legate de sarcină și vă indicăm unde puteți obține informații suplimentare .  
Care sunt metodele anticoncepționale cele mai sigure și eficiente  
Ce puteți face în cazul ruperii prezervativului  
În ce situații este recomandabilă folosirea prezervativului:

Ori de câte ori se realizează practici cu risc:

- Relații sexuale cu mai mulți parteneri /partenere.
- Antecedente personale sau ale partenerului /ei de B.T.S.
- Partenerul/a consumă droguri pe cale intravenoasă.
- Întreținerea relațiilor sexuale cu persoane necunoscute fără prezervativ masculin sau feminin.

Nu uitați că puteți lămuri orice îndoială legată de: sexualitate, VIH/SIDA, B.T.S., anticoncepționale...



El SIDA  
existe...

...la forma  
de evitarlo  
también



[www.msc.es](http://www.msc.es)



## INFORMAȚII PRIVIND S.I.D.A.

SIDA este o boală provocată de un virus numit VIH sau virusul SIDA, care atacă sistemul de apărare al organismului, făcând ca acesta să fie mai predispus la infecții și la anumite tipuri de cancer. Persoana care are acest virus în corp este o persoană infectată.

Persoana infectată poate să se simtă perfect și nici să nu bănuiască faptul că are virusul VIH, dar dacă nu primește tratamentul medical adecvat, va suferi de SIDA după circa 10 ani. Chiar dacă boala nu se manifestă în cazul său, aceasta poate infecta alte persoane dacă nu se iau măsurile de precauție necesare.

Pentru a ști dacă cineva este infectat este necesară o simplă analiză de sânge, care poate fi făcută la orice centru medical, în mod gratuit.

### **Cum se transmite**

-Prin intermediul relațiilor sexuale cu penetrație (vaginală, anală sau orală) fără prezervativ, între bărbați și femei sau numai între bărbați.

-Prin injectarea cu seringi cu ace care au fost folosite de persoane infectate.

-Prin folosirea de ustensile tăioase, cum ar fi acele de tatuaj și de piercing, lame și briciuri de bărbierit care au fost în contact cu sângele unei persoane infectate, sau prin "înfrățirile de sânge".

-Femeia gravidă care este infectată cu VIH poate să transmită virusul respectiv fătului pe perioada sarcinii, în timpul nașterii sau în cursul alăptării nou-născutului.

### **Cum NU se transmite**

-Prin conviețuirea personală și la locul de muncă sau întreținerea unor relații de prietenie cu cineva.

-Prin darea mâinii, îmbrățișare sau sărut.

-Prin a dormi în același pat cu altă persoană.

-Prin contact sexual fără penetrație.

-Prin folosirea în comun a tacâmurilor, a mâncii din aceeași farfurie sau a bea din același pahar.

-Prin folosirea toaletelor publice, a piscinelor sau dușurilor.

-Prin înțepătură de țânțar sau mușcătură de animale domestice.

-În Spania nu există nici un risc în ce privește donarea sângelui sau transfuziile de sânge.

### **Cum se poate evita infectarea**

-Prin folosirea prezervativului ori de câte ori se întrețin relații sexuale cu penetrație.

-Nu folosiți niciodată seringi sau ace care au fost utilizate de alte persoane.

-Nu folosiți ustensile tăioase care au fost în contact cu sângele altor persoane.

**Analiza este indicată pentru a ști dacă v-ați infectat, pentru că în funcție de rezultat, veți putea lua medicamentele recomandate de medic și veți acorda mai multă atenție măsurilor de precauție necesare (folosirea prezervativului întotdeauna) în cazul relațiilor sexuale cu penetrație, pentru a nu infecta alte persoane.**





# PROMOVAREA STILULUI DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

## *Prevenirea bolilor cardiovasculare*

Bolile cardiovasculare sunt pe primul loc în ceea ce privește rata mortalității în provincia Castilia și Leon.

Apariția acestora este influențată de factori legați de stilul de viață, fumat, alimentația necorespunzătoare, sedentarismul și consumul excesiv de alcool.

## *Cum se pot preveni bolile cardiovasculare*

- Nu fumați
- Reduceți consumul de alcool
- Mergeți pe jos 30 minute zilnic, în mod regulat
- Urcați pe scări în loc să folosiți ascensorul
- Nu folosiți mașina în cazul deplasărilor scurte
- Alimentația dv. să fie cât mai variată, echilibrată și să conțină toate substanțele nutritive necesare
- Limitați consumul de grăsimi, mai ales cel de grăsimi saturate (unt, produse de patiserie industriale, grăsimi animale)
- Măriți consumul zilnic de fructe, zarzavaturi și legume (cel puțin de 5 ori pe zi)
- Limitați consumul de produse cu conținut ridicat de zahăr, cum ar fi: dulciurile, bomboanele și răcoritoarele.
- Reduceți consumul de sare și consumați, pe cât posibil, sare iodată.
- Beți între 1- 2 litri de apă pe zi
- Faceți controale de sănătate, urmând recomandările personalului medical din centrul sanitar de domiciliu.

## *Recomandările codului european împotriva cancerului*

- Nu fumați
- Evitați obezitatea
- Faceți mișcare zilnic (activitate fizică moderată)
- Măriți consumul de fructe, verdețuri și legume variate
- Reduceți consumul de grăsimi, mai ales cel de grăsimi animale
- Dacă beți, reduceți consumul de alcool la maxim două ori pe zi
- Evitați expunerea exagerată la soare
- Urmați sfaturile de sănătate în ce privește expunerea la substanțele și/sau sursele cancerigene
- Este recomandabil ca femeile care au depășit vârsta de 30 ani să-și facă analize pentru detectarea precoce a cancerului de col uterin (începând de la 20 ani dacă există factori de risc)
- După vârsta de 45 ani este indicat ca femeile să-și facă o mamografie pentru detectarea precoce a cancerului la sân
- Începând cu vârsta de 50 ani, este recomandabil ca toate persoanele să facă analize pentru detectarea precoce a cancerului de colon
- Participarea la programele de vaccinare contra hepatitei B, destinate nou-născuților și adolescenților.




# 4

## DETECTAREA PRECOCE A CANCERULUI



PROGRAMA  
DE DETECCIÓN  
PRECOZ DE

# CÁNCER DE MAMA



Junta de  
Castilla y León

## PROGRAMUL DE DETECTARE PRECOCE A CANCERULUI LA SÂN

Cancerul la sân este o problemă de sănătate importantă, care afectează 10% din femei. Frecvența acestui tip de tumori crește odată cu vârsta.

### ***Cui se adresează***

Femeilor rezidente în Provincia Castilia și Leon, cu vârste între 45-69 ani.

### ***Ce puteți face pentru prevenirea cancerului la sân***

Nu se poate evita apariția acestuia, dar poate fi detectat atunci când tumoarea este mică, ceea ce preconizează o rată de vindecare de 80% din cazuri.

Mamografia este analiza cea mai indicată pentru detectarea precoce a cancerului. Cu ajutorul său se pot detecta 90-95% din tumori.

### ***Ce este mamografia***

Este o radiografie a sânilor, care folosește nivele scăzute de radiație. În mod normal se fac două mamografii la fiecare sân. Este o analiză simplă și rapidă

### ***Cum se poate face o mamografie***

În cazul în care nu ați primit o scrisoare la domiciliu, puteți solicita informații în acest sens la dispensarul de care aparțineți. Dacă ați mai făcut mamografii, veți primi o scrisoare în care vi se va indica data următorului control.

### ***Ce măsuri trebuie luate înainte de a face o mamografie***

În ziua în care urmează să faceți mamografia este recomandabil să nu folosiți pudră de talc, deodorant, nici cremă în zona sânilor sau a axilelor, deoarece aceste produse pot afecta calitatea radiografiei.

Pentru realizarea mamografiei trebuie să vă dezbrăcați de la brâu în sus. Este bine să aveți haine comode, pe care să le puteți scoate ușor.

### ***Când este indicată o nouă mamografie***

Mamografiile trebuie repetate periodic, în general la doi ani, cu excepția situației în care medicul recomandă un interval de timp mai mic.

### ***Rezultatele mamografiei***

În majoritatea cazurilor rezultatul este negativ, ceea ce indică faptul că nu s-a detectat nici o patologie, sau cel mult s-a detectat o mică schimbare a caracteristicilor radiologice benigne, care nu face necesar studiul mai amănunțit.

În cazul în care rezultatul este neclar sau îndoielnic, se vor face mai multe analize, inclusiv o biopsie, după caz, deși în majoritatea cazurilor NU se confirmă existența unei patologii maligne.

**PROGRAMA DE  
DETECCIÓN PRECOZ  
DE CÁNCER DE  
CUELLO  
DE ÚTERO**



**Junta de  
Castilla y León**

## PROGRAMUL DE DETECTARE PRECOCE A CANCERULUI DE COL UTERIN

Cancerul de col uterin este o tumoare cu creștere lentă, care se produce pe colul uterin și fără simptome în faza inițială.

### **Care este principalul factor de risc**

Infectarea cu Virusul Papilomului Uman (HPV) reprezintă principalul factor de risc asociat acestei tumori. Este o infecție cu transmitere sexuală care nu prezintă simptome, în general, și care se vindecă de la sine. În cazul în care nu se vindecă există riscul de a produce cancer.

Comportamentul sexual al ambelor sexe este factorul cel mai important pentru a ști care sunt persoanele cu predispoziție mai mare în a suferi de această boală.

### **Cum se previne**

Folosirea prezervativelor evită infectarea (mai ales atunci când se întrețin relații sexuale ocazionale și /sau în lipsa unui partener stabil).

În cazul infectării cu HPV, celulele colului uterin se modifică și produc leziuni precanceroase care pot fi puse în evidență prin realizarea periodică a unei citologii.

### **Ce este citologia**

Este o analiză simplă și inofensivă pentru organism, care constă în recoltarea unor celule din vagin și de pe colul uterin cu ajutorul unei spatule de lemn sau al unei periuțe.

### **Când se efectuează o nouă analiză**

După două citologii normale, efectuate la un interval de un an, citologiile următoare se vor realiza la un interval de 3 ani, cu excepția cazurilor speciale care fac necesară o periodicitate diferită, la indicația medicului.

### **Citologia este indicată pentru:**

Femei între 30 - 65 ani, care au o viață sexuală activă

Femei peste 20 ani:

- Care au mai mulți parteneri sexuali sau un partener care are relații sexuale cu mai multe femei.
- Cu infecții genitale repetate.
- Cu antecedente de leziuni pe colul uterin.
- Cu infecții produse de HPV.
- Cu profesii de risc: profesioniste ale sexului.

Femei peste 65 ani, care nu și-au făcut niciodată o citologie.



PROGRAMA DE  
DETECCIÓN PRECOZ  
DE CÁNCER DE  
**CUELLO  
DE ÚTERO**



Junta de  
Castilla y León

### **Citologia nu este necesară pentru:**

Femeile fără activitate sexuală.  
Femeile cu histerectomie totală (fără uter, nici col uterin).  
Femeile peste 65 ani ale căror citologii au fost negative în ultimii 5 ani.  
Femeile cu dispozitiv intrauterin (DIU) trebuie să-și facă controalele programate.  
Femeile care au diverse simptome genitale (dureri, mâncărime, usturime, sângerare etc.) trebuie să ceară sfatul medicului.

### **Unde se poate realiza citologia**

La Centrul Medical de domiciliu, unde se dau toate informațiile necesare și se face programarea (locul, ziua, ora) pentru efectuarea citologiei. Citologia nu înlocuiește consultația medicală.

### **Cum se interpretează rezultatul**

**Pozitiv:** există indicii ale modificării celulelor și de aceea este necesar un studiu mai amănunțit. Trebuie să vă prezentați la medic.

**Negativ:** Nu s-au detectat modificări precanceroase, nici infecții. Vi se comunică data controlului următor.

**Negativ, dar care face necesară tratarea altei infecții:** Nu se observă modificări precanceroase, ci o infecție din cauza altui germen. Trebuie să vă prezentați la medic.

Rezultatul citologiei se comunică direct persoanei în cauză sau medicului de familie de la Centrul Medical de domiciliu.

În intervalul de timp dintre două citologii pot apărea simptome, caz în care trebuie să vă prezentați la medic.

### **Cum trebuie să vă prezentați pentru efectuarea citologiei**

- Nu puteți efectua citologia dacă aveți menstruația în ziua respectivă. Este de preferat să o efectuați după 12-16 zile de la inițierea menstruației.
- Să nu folosiți ovule sau creme vaginale în cele cinci nopți premergătoare zilei programate pentru efectuarea citologiei.
- Să nu aveți relații sexuale în cele 24 ore anterioare datei prevăzute pentru efectuarea citologiei.
- În dimineața respectivă trebuie să se spele zona genitală exterioară, fără să se introducă apă în vagin.
- Trebuie să fiți relaxată și să purtați haine comode, care se pot pune și scoate cu ușurință.



# 5

## VACCINURI





Vaccinurile protejează populația de boli infecțioase grave. Independent de vaccinurile făcute în țările de origine ale populației imigrante, vaccinurile recomandate în această provincie și cele incluse în calendarele de vaccinare sunt diferite.

### **Ce sunt și cum acționează vaccinurile**

Vaccinurile sunt produse biologice obținute din bacterii sau viruși debilitați sau morți care se administrează în general sub formă de injecție. Prin aplicarea vaccinului se stimulează sistemul imunitar al persoanei în cauză în mod natural, deoarece vaccinurile au aceleași caracteristici ca și microorganismul original, dar nu produc boli, sau le generează într-o formă ușoară. În acest fel, organismul este preparat pentru a se apăra cu succes față de agentul infecțios.

### **Cine trebuie să se vaccineze**

Vaccinurile sunt necesare pe toată durata vieții. Copiii, adolescenții, tinerii, adulții și oamenii în vârstă pot primi în mod **gratuit** vaccinurile recomandate, în funcție de vârstă sau boala respectivă.

### **De ce este indicată vaccinarea copiilor**

Pentru că prin vaccinare se evită anumite boli contagioase pentru care nu există un tratament determinat. Toți copiii trebuie vaccinați, deoarece în acest fel se pot eradică cu timpul unele boli pentru care există vaccinuri, cum s-a întâmplat cu variola sau cu poliomielita, care în prezent este considerată eradicată în Europa și cu rujeola (pojarul), care este în curs de eradicare în Spania.

*Dacă copilul dv. nu este vaccinat și se află în contact cu germele care provoacă boala, este posibil să sufere de anumite boli periculoase specifice copiilor, cum sunt: tusea convulsivă, rujeola sau poliomielita, care pot avea complicații grave și chiar mortale în unele cazuri.*

### **De ce este indicată vaccinarea la orice vârstă**

Vaccinurile previn boli care pot fi grave și la vârsta adultă. Este important să se mențină pe tot parcursul vieții protecția obținută prin vaccinare în copilărie, sau să se asigure protecția necesară la această vârstă față de infecțiile care pot avea consecințe grave.

### **Care sunt vaccinurile necesare în cazul copiilor și când se administrează**

**Calendarul de Vaccinare al Provinciei Autonome** conține vaccinurile recomandate și vârstele la care trebuie să fie administrate. Calendarul se modifică periodic, pentru a se adapta la noile recomandări medicale.

Vaccinurile incluse în Calendar sunt **GRATUITE pentru TOȚI** copiii din provincia respectivă.

Dacă, din diferite motive, s-a întrerupt sau s-a întârziat aplicarea calendarului de vaccinare, NU este necesar să se reia seria de vaccinuri de la început; se vor aplica numai dozele de vaccin care lipsesc.

În unele situații speciale, se pot aplica vaccinuri care nu sunt incluse în calendar, dar numai la indicația medicului de familie sau a medicului pediatru.

Fiecare vaccin aplicat trebuie notat în **carnetul de vaccinare** pentru a se putea verifica în orice moment care este stadiul vaccinării copilului; de aceea, când mergeți cu copilul la vaccinat este necesar să aveți întotdeauna carnetul respectiv asupra dv. și să verificați dacă a fost notată în acesta doza administrată.

### Calendarul de vaccinare al copiilor din Castilia și Leon

CALENDAR OFICIAL DE VACCINARE SISTEMATICĂ		
Vârsta recomandată	Tipul vaccinului	Doza
Nou-născuți	- Hepatită-B	1 <sup>a</sup> doză
2 luni	- Poliomielită, Difterie, Tetanos, Tuse convulsivă acelulară, Haemophilus influenzae b - Meningococ -C - Hepatită-B	1 <sup>a</sup> doză 2 <sup>a</sup> doză
4 luni	- Poliomielită, Difterie, Tetanos, Tuse convulsivă acelulară, Haemophilus influenzae b - Meningococ -C	2 <sup>a</sup> doză 2 <sup>a</sup> doză
6 luni	- Poliomielită, Difterie, Tetanos, Tuse convulsivă acelulară, Haemophilus influenzae b - Meningococ -C - Hepatită-B	3 <sup>a</sup> doză 3 <sup>a</sup> doză (*) 3 <sup>a</sup> doză
15 luni	- Rujeolă (pojar), Rubeolă, Parotidită (oreion)	1 <sup>a</sup> doză
18 luni	- Poliomielită, Difterie, Tetanos, Tuse convulsivă acelulară, Haemophilus influenzae b	4 <sup>a</sup> doză (Întărire)
6 ani	- Difterie, Tetanos, Tuse convulsivă acelulară - Rujeolă (pojar), Rubeolă, Parotidită (oreion)	Reactivare 2 <sup>a</sup> doză
11 ani	- Varicelă	Doză unică (**)
12 ani	- Hepatită-B	Vaccin în 3 doze (***)
14 ani	- Tetanos-Difterie adulți	Reactivare

(\*) La anumite vaccinuri care se comercializează sunt necesare numai 2 doze.  
 (\*\*) Numai la persoanele care prezintă indicii ce fac necesară vaccinarea.  
 (\*\*\*) Se va prescrie a 3<sup>a</sup> doză în cazul persoanelor care nu au fost vaccinate corect anterior pentru Hepatita-B.

### Ce vaccinuri sunt necesare în cazul adulților

Vaccinurile recomandate imigranților adulți sunt aceleași ca și în cazul populației din această provincie, conform **Calendarului Adultului**. În anumite situații (caz de boală sau factori de risc) se recomandă și alte vaccinuri, care nu sunt incluse în calendarul respectiv.

## Calendar de vaccinare a adulților

15-35 ani	34-64 ani	>65 ani
	Tetanos	
	Difterie	
Rujeolă (pojar)		Gripă
Rubeolă		Pneumococ
Parotidită (oreion) (Femei între 15-45 ani)		

### Care sunt bolile care se pot evita prin vaccinare:

Calendarul actual de vaccinare din Castilia și Leon cuprinde vaccinuri pentru următoarele boli:

#### HEPATITA B

Hepatita B este o boală a ficatului, provocată de un virus care se transmite prin contact cu sângele, relații sexuale sau care se poate transmite de la mamă la copil în timpul sarcinii și după naștere.

Simptomele nu apar întotdeauna, dar atunci când boala se manifestă, pielea și ochii capătă o culoare gălbuie, apare senzația de greață, dureri de stomac și oboseală. Unele persoane pot avea virusul în corp toată viața (purători), ceea ce cu timpul poate provoca infectarea cronică a ficatului și complicații grave (ciroză, cancer de ficat, moarte). Aceste persoane pot să nu fie conștiente de faptul că sunt infectate și pot contagia alte persoane.

#### DTPa-Poliomelită inactivată- Hib

Este un vaccin combinat, numit și "pentavalent", deoarece permite inocularea a 5 vaccinuri printr-o singură injecție.

Vaccinul combinat Difterie-Tetanos-Tuse convulsivă acelulară-Haemophilus influenzae tip b și Poliomelită inactivată previne următoarele boli provocate de bacterii:

- Difterie:** este o boală foarte gravă care provoacă obstrucția progresivă a căilor respiratorii, prin inflamarea laringelui și apariția unor membrane care pot duce inclusiv la asfixiere. Pe lângă acestea, pot apărea complicații neurologice și cardiace.
- Tetanos:** boala pătrunde în corp prin intermediul rănilor și provoacă contracții musculare foarte dureroase care, în cazul în care afectează mușchii respiratori, poate duce la asfixierea copilului.





## Calendario de Vacunación del Adulto

15-36 años ↓

Sarampión  
rubéola  
parotiditis  
Tétanos 10-11 años

tétanos  
difteria

36-64 años ↓

tétanos  
difteria

>65 años ↓

neumococo

gripe

tétanos  
difteria

- Pertussis sau Tuse convulsivă:** este o boală respiratorie foarte contagioasă, care se manifestă prin tuse persistentă și iritantă, care nu-i permite copilului să bea, să mănânce și să respire bine, fiind o boală gravă la sugari. Această boală poate fi prevenită cu un nou tip de vaccin (pentru tuse convulsivă acelulară), care este mai bine tolerat decât vaccinul tradițional.
- Poliomelită inactivată:** vaccinul tradițional pentru Poliomelită, administrat pe cale orală, a fost înlocuit din ianuarie 2004 cu acest vaccin nou, injectabil, mult mai comod de administrat și care are mai puține reacții adverse.
- Haemophilus influenzae tipo b (Hib):** Hib este o bacterie care se află în mod normal în gât și se transmite de la o persoană la alta prin secrețiile respiratorii. Din gât trece în sânge și poate provoca boli foarte grave la copiii mai mici de 5 ani: meningită, epiglotită și alte infecții grave precum pneumonia și artrita.

## MENINGOCOC C

Vaccinul pentru meningococul C de tip combinat previne boala provocată de meningococul din serogrupul C care, ca orice alți Meningococi asemănători cu meningococul B, duce la apariția **meningitei** și a sepsiei la copii. În prezent nu există vaccin pentru serogrupul B.

## VACCINUL TRIPLU VIRIC sau SRP

Este un vaccin care acționează împotriva a trei boli provocate de viruși care se transmit cu mare ușurință de la o persoană la alta prin intermediul secrețiilor respiratorii. Deși în cele mai multe cazuri este vorba de procese benigne, în unele situații pot să apară complicații grave, inclusiv mortale, cum este cazul Rujeolei (pojarului).

- Rujeolă:** simptomele sunt: febră mare, erupție cutanată, tuse, rinită și conjunctivită. Este mai gravă la sugari și adulți și poate duce la complicații cum ar fi pneumonia și encefalita.
- Rubeolă:** este o boală ușoară la copii, dar poate avea consecințe grave în cazul femeilor gravide aflate în primele săptămâni de sarcină, căci poate afecta fătul, cauzând avortul sau malformații congenitale (surzenie, cataractă, malformații cardiace și înapoiere mintală). Din această cauză este necesar ca toate femeile să fie vaccinate corespunzător înainte de atingerea vârstei fertile.
- Parotidită (oreion):** simptomul caracteristic este inflamarea uneia sau a ambelor glande salivare (parotide). În general este o boală ușoară, dar în unele ocazii poate provoca meningită și surzenie. La băieți și la bărbații adulți se poate produce inflamarea testiculelor (orhită) și, în consecință, sterilitate.

## GRIPĂ

Gripa este o boală respiratorie acută provocată de un virus. Majoritatea celor afectați de gripă se recuperează în mai puțin de o săptămână, fără a fi nevoie de tratament sau internare; dar în cazul bătrânilor și al persoanelor care au boli cronice (diabet, afecțiuni cardiace și boli respiratorii), gripa poate să ducă la complicații serioase.

Această boală apare în fiecare an, sub formă de epidemie sezonieră, în ultimele luni de toamnă și la începutul iernii. SINGURA măsură efectivă capabilă să prevină gripa este vaccinarea, care are loc în cursul lunii octombrie.

Vaccinul antigripal trebuie repetat în fiecare an.

## PNEUMOCOC

Pneumococul este un germe care poate provoca boli grave, mai ales la bătrâni și bolnavi cronici.

UNICA măsură efectivă pentru prevenirea bolii provocate de pneumococ este vaccinarea. Vaccinarea anti-pneumococ se face, în general, o dată în viață.

### *Unde se face vaccinul*

Vaccinurile incluse în calendar se administrează în mod gratuit în cadrul spitalelor, policlinici și dispensare, precum și în centrele de vaccinare autorizate.

### *Vaccinurile sunt sigure?*

Da; foarte rar produc o reacție serioasă, dar acest lucru nu este exclus. Cu toate acestea, riscul de îmbolnăvire gravă în cazul nevaccinării este mult mai mare.

### *Au efecte secundare? Ce trebuie făcut în acest caz?*

Da; unele vaccinuri pot avea efecte secundare. Cele mai frecvente sunt efecte ușoare, cum ar fi: febră mică, stare generală proastă, mâncărime, inflamarea și senzația dureroasă a locului injecției. O ușoară incomoditate este o reacție normală și nu trebuie să ne alarmăm.

## ESTE NECESAR SĂ ȘTIȚI URMĂTOARELE:

Vaccinurile previn bolile infecțioase atât la copii, cât și la orice altă vârstă.

Mergeți la Centrul Medical pentru a vă informa și vaccina.

Nu uitați să aveți asupra dv. documentele în care sunt trecute toate vaccinurile pe care le-ați făcut anterior.

Veți primi un carnet de vaccinuri care reprezintă dovada tuturor vaccinurilor făcute, e bine să-l aveți la dv. ori de câte ori mergeți să vă vaccinați.

Este posibil să vi se recomande și alte vaccinuri dacă aveți o boală anume.

Vaccinurile sunt sigure.

În caz de îndoială, întrebați medicul sau asistenta medicală.



