

# COVID-19

## 10 moduri de a vă proteja



Spălați-vă mâinile des, minim 20 de secunde cu apă și săpun și curățați și dezinfectați regulat suprafețele cu care veniți frecvent în contact, inclusiv cele din bucătărie.



Continuați să vă luați regulat medicamentele și urmați sfaturile medicale. Verificați-vă frecvent glicemia.



Adoptați un stil de viață sănătos pentru a ajuta sistemul imunitar. Mâncați sănătos, dormiți suficient, nu fumați, faceți activitate fizică regulată și limitați consumul de alcool.



Mențineți o distanță de minim 1 metru și evitați contactul fizic (strângeri de mână, îmbrățișări, etc.) cu alți oameni.



Dacă numărul de cazuri de COVID-19 crește în comunitatea dvs., stați acasă cât mai mult posibil. Evitați locurile aglomerate (magazine, restaurante, biserici).



Fiți siguri că aveți rezerve de medicamente pentru cel puțin o lună în caz că trebuie să stați în casă.



Rămâneți în contact cu familia, prietenii și vecinii pentru a putea beneficia de ajutor alimentar sau medical dacă este nevoie.



Informați-vă despre simptomele COVID-19, cum ar fi febra, tusea și dificultatea de a respira, pentru a putea să le identificați repede dacă apar.



Dacă prezentați simptome de răceală, sunați la medicul de familie sau la 112 în caz de urgență.



Evitați să fiți singur. Stați în contact cu familia și prietenii prin telefon, e-mail sau video-chat.



[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

© World Health Organization 2020



MINISTERUL SANATATII



INSTITUTUL NATIONAL  
DE SANATATE PUBLICA



CENTRUL NATIONAL DE  
EVALUARE SI PROMOVARE A  
STARII DE SANATATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SANATATE PUBLICA SIBIU

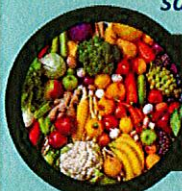


DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA  
MURES



# Sfaturi de nutriție pentru perioada pandemiei # COVID-19

**Ce trebuie să știți?** Alimentația corectă este vitală. Mâncați o dietă bine echilibrată în fiecare zi pentru a obține vitamine, minerale, fibre alimentare, proteine și antioxidanți. Corpul dvs. trebuie să fie mai sănătos și cu un sistem imunitar mai puternic pentru a vă reduce riscul de boli cronice și boli infecțioase.



Mâncați alimente proaspete și neprocesate, cum ar fi legumele cu frunze de culoare verde închis, portocalii și galben, fructe și legume, leguminoase (de exemplu linte, fasole), nuci și cereale integrale neprocesate (de exemplu, porumb, mei, ovăz, grâu, orez brun sau tuberculi de amidon sau rădăcini precum cartofi) și proteine (de exemplu, carne, pește, ouă, lapte).



Beți 8-10 căni de apă în fiecare zi. Apa este cea mai bună alegere, dar puteți consuma și alte băuturi (de exemplu, suc de lămâie diluat în apă și neîndulcit, ceai și cafea - nu prea mult) și mâncați fructe și legume care conțin apă (de exemplu, castraveți, roșii, spanac, ciuperci, pepene, broccoli, varză, portocale, mere, afine).



Mâncați grăsimi sănătoase conținute în carne albă (de exemplu, păsări de curte), pește, avocado, nuci, ulei de măsline, soia, canola, uleiuri de floarea soarelui și porumb, în loc de grăsimi care se găsesc în carne grasă și untură. Evitați grăsimile care se găsesc în mâncarea procesată, carnea prelucrată, fast-food-ul, gustările, prăjiturile, pizza congelată, plăcinte, prăjiturele, margarine.



Limitați-vă aportul de sare. Când gătiți și pregătiți mâncarea, limitați cantitatea de sare și de sodiu condimente (de ex. sos de soia, sos de pește). Limitați aportul zilnic de sare la mai puțin de 5 g (aproximativ 1 linguriță) și folosiți sare iodată. Evitați alimentele cu gustări bogate în sare.



Limitați-vă aportul de zahăr. Alegeți fructe proaspete în loc de gustări dulci (de ex. prăjituri, ciocolată). Limitați consumul de băuturi răcoritoare sau băuturi nealcoolice și alte băuturi bogate în zahăr (de ex. sucuri de fructe îndulcite, concentrate și siropuri de fructe, lapte aromatizat, băuturi cu iaurt).



Evitați să mâncați afară. Mâncarea în timpul acestei pandemii COVID-19 crește contactul cu ceilalți oameni și șansa ta de a fi expus la virus. Deci, mâncați acasă. Mâncarea gătită acasă este cea mai bună alegere și este mai sănătoasă și mai hrănitore pentru dvs. decât mâncarea cu multe calorii în afara casei.



Cereți ajutor. În timpul acestei pandemii COVID-19, s-ar putea să aveți nevoie de sprijin pentru sănătate și dietă, pentru a vă asigura că vă mențineți într-o stare bună, mai ales dacă trăiți cu o boală cronică și sunteți suspectat sau confirmat COVID-19. Dacă vă simțiți copleșiți, solicitați ajutor de la profesioniști sau prin informații din alte surse de încredere (de exemplu, digital, social, tipărit, difuzat de profesioniști).

[www.emro.who.int/nutrition](http://www.emro.who.int/nutrition)  
© World Health Organization 2020



MINISTERUL SANATATII



INSTITUTUL NATIONAL  
DE SANATATE PUBLICA



CENTRUL NATIONAL DE  
EVALUARE SI PROMOVARE A  
STARII DE SANATATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SANATATE PUBLICA SIBIU



DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA  
MURES



# LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE NUTRIȚIEI/ALIMENTAȚIEI SUSȚINETI O NUTRIȚIE ECHILIBRATĂ PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

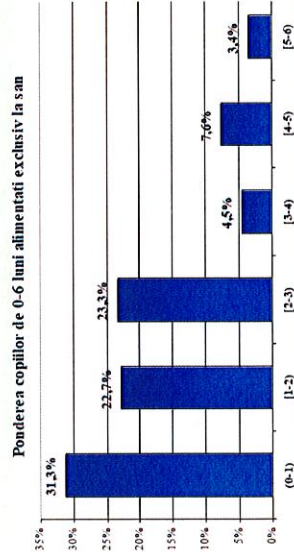
Octombrie  
2020

## ALĂPTAREA EXCLUSIVĂ LA SĂN PÂNĂ LA 6 LUNI ȘI CONTINUAREA ACESTEIA PÂNĂ LA 2 ANI



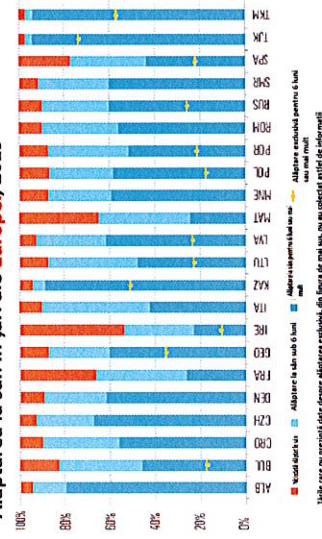
### România

Pondere copilor mai mici de 6 luni, alăptați exclusiv, depășește doar cu puțin **30%**, chiar și în prima lună de viață,



Sursa: Studiul Sănătății Reprodusei, 2016. MS INSMC

## Alăptarea la sân în țările ale Europei, 2019



Sursa: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0037/400652/COBI-Breastfeeding-PS-ENG-CowRea.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0037/400652/COBI-Breastfeeding-PS-ENG-CowRea.pdf)



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

## DISTRIBUȚIA PE GRUPE VÂRSTE A PERSOANELOR CU DIABET ZAHARAT, LA NIVEL MONDIAL



**1 din 11** adulți (20-79 de ani) au diabet. (463 de milioane de oameni)



**1 din 5** oameni cu diabet au peste 65 de ani. (136 de milioane de oameni)



**1 din 6** nașteri (20 de milioane) sunt afectate de hiperglicemia de sarcină 84% din cazurile de diabet gestațional



**10 %** din cheltuiețile pentru sănătate la nivel mondial sunt pentru diabet (760 de milioane de dolari anual)

## Prevalența diabetului (%) standardizată pentru grupa de vârstă 20-79 ani, 2019, Regiunea Europeană IDF



Sursa: [https://diabetestias.org/upload/resources/material/20200902\\_133551\\_IDEATLAS98-](https://diabetestias.org/upload/resources/material/20200902_133551_IDEATLAS98-)



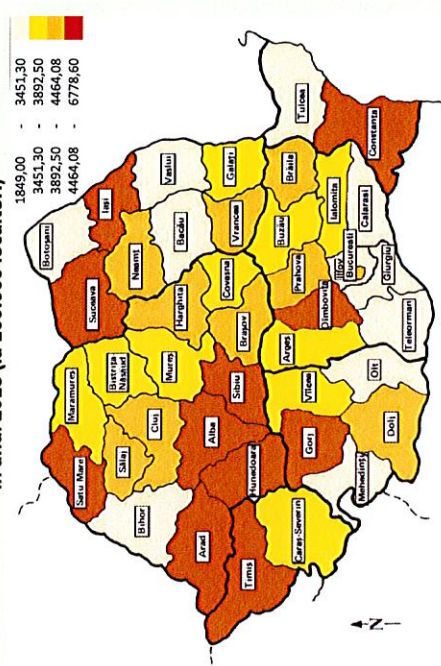
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE

## DIABETUL ZAHARAT ÎN CIFRE, ROMÂNIA, 2018

- 7 din 50 adulți au diabet
- 1.161.330 – număr bolnavi cu diabet în evidență
- 2623 numar copii și adolescenți 0-19 ani cu DZ tip 1
- 76.134 cazuri noi de îmbolnăvire la adulți
- 798 cazuri noi de îmbolnăvire copii și adolescenți 0-19 ani
- 2765 numărul deceselor cauzate de DZ

Sursa: Institutul Național de Sănătate Publică, Centrul Național de Statistică și Informatică în Sănătate Publică, Evoluția evoluției diabetului zaharat în perioada 2007- 2018

## Distribuția prevalenței prin diabet, pe județe și pe cvarțile, România, în anul 2018 (la 100.000 locuitori)



Sursa: INSP-ONSIS



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU

Directia de Sănătate Publică Mures