

STOŽER ZDRAVSTVA GRADA ZAGREBA

**PANDEMIJE GRIPE JE STIGLA
ŠTO ČINITI ?**



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR
INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH



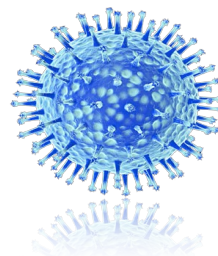
GRADSKI URED ZA ZDRAVSTVO,
I BRANITELJE
GRAD ZAGREB

ŠTO JE GRIPA ?

Gripa je virusna infekcija dišnih organa koja se lako širi, a najčešće se prenosi kapljicama nastalim prilikom kihanja i kašljanja. Virus gripe može se prenijeti ako se kontaminiranim rukama dodiruju sluznice usta, nosa i oka.

ŠTO JE PANDEMIJA GRIFE ?

Virusi gripe imaju veliku sklonost stalnim promjenama. Kada se virus bitno promijeni, svi su ljudi osjetljivi, jer ranije stvorena otpornost (imunost) više ne štiti od bolesti. Tada se može pojaviti epidemija koja se brzo širi diljem svijetom i stoga se naziva pandemijom. U pandemiji obolijeva velik broj ljudi, a bolest može biti jednaka ili teža od uobičajene sezonske gripe koja se pojavljuje svake godine.



KAKO SPRIJEČITI INFEKCIJU VIRUSOM GRIFE ?

- * U vrijeme trajanja pandemije gripe izbjegavajte zatvorene prostore gdje boravi mnogo ljudi, odnosno izbjegavajte svaki nepotreban kontakt s većim brojem ljudi i osobama koje imaju simptome respiratorne bolesti.
- * Redovito prozračujte prostorije
- * Pridržavajte se uputa zdravstvenih djelatnika.
- * Često perite ruke vodom i sapunom, ili koristite alkoholni dezinficijens za ruke (mora sadržavati barem 60% alkohola).
- * Kada kašljete i kišete prekrите usta i nos papirnatom maramicom koju nakon toga, kao i nakon brisanja nosa, treba baciti u kantu za otpatke, a ne spremati u džep ili torbu.
- * Ako nemate maramicu prekrите usta i nos rukavom, a ne rukom ako nemate mogućnost odmah oprati ruke.
- * Izbjegavajte doticanje očiju, nosa ili usta rukama koje niste prethodno oprali i tako spriječite ulazak virusa preko sluznica.



PRAVILNO PRANJE RUKU



1. NAMOČITE RUKU
TOPLOM TEKUĆOM
VODOM



2. NANESITE TEKUĆI SAPUN I
PAŽLJIVO PERITE BAREM 15
SEKUNDI DLANOVE I GORNJI
DIO ŠAKE, PROSTOR IZMEĐU
PRSTIJU, PALAC, JAGODICE
PRSTIJU I NOKTE



3. ISPERITE
RUKU POD
MLAZOM
TEKUĆE VODE



4. OBRIŠITE RUKU
PAPIRNATIM
RUČNIKOM

*** Ako obolite od gripe ostanite kod kuće, ne odlazite u školu ili na posao, ne vodite bolesno dijete u dječji vrtić i tako smanjite mogućnost prijenosa bolesti na druge.**

*** Ako imate simptome gripe, izbjegavajte bliski kontakt s drugim neimunim osobama, a ako to nije moguće nosite masku preko usta i nosa.**



1. PRIJE STAVLJANJA MASKE OPERITE RUKU
2. PRAVILNO STAVLJENA MASKA TREBA PREKRIVATI NOS I USTA
3. IZBJEGAVAJTE UČESTALO DIRANJE POSTAVLJENE MASKE
4. MASKA JE NAMIJENJENA ZA JEDNOKRATNU UPORABU I KAD JE JEDNOM SKINETE NE STAVLJAJTE JE PONOVRNO NA LICE
5. SKINUTU MASKU ODMAH BACITE U SMEĆE
6. NAKON SKIDANJA MASKE OPERITE RUKU
7. MASKU NOSITE AKO IMATE SIMPTOME GRIPE I AKO NJEGUJETE OSOBU OBOLJELU OD GRIPE

*** Izbjegavajte zajedničko korištenje ručnika, odjeće, čaša i ostalog pribora za jelo, ako nisu prethodno oprani.**

*** Odvojite osobne stvari oboljele osobe kako ih ne bi koristili ostali članovi obitelji.**

*** Pri dodiru pribora za jelo, posteljine i odjeće bolesnika možete koristiti zaštitne rukavice za jednokratnu uporabu, ali uvijek nakon takvih postupaka operite ruke.**

*** Ručke na vratima i ostale predmete u kući i na radnom mjestu koji se često dodiruju rukama povremeno prebrišite alkoholnim dezinfekcijskim sredstvom.**

POSTOJI LI CJEPIVO ZA PANDEMIJSKU GRIPU ?

Od trenutka identifikacije virusa do pripreme cjepiva potrebno je nekoliko mjeseci, pa stoga cjepivo nije dostupno u početku pandemije. Cijepljenje protiv ovogodišnje pandemijske gripe u nas se očekuje tijekom prosinca, a prije toga u studenom provodi se cijepljenje protiv sezonske gripe koje se preporuča za sve kronične bolesnike (srčane, plućne, jetrene, bubrežne bolesnike i dijabetičare), za osobe starije od 65 godina, osobe koje njeguju teške kronične bolesnike.

KAKO SE PRIPREMITI ZA PRIJETEĆU PANDEMIJU GRIPE?

*** Ako ste kronični bolesnik osigurajte dovoljnu količinu lijekova koje redovito koristite u količini dostatnoj barem za jedan mjesec. Na taj način izbjeci ćete odlazak u ambulantu i mogući kontakt s oboljelima od gripe.**



- * Ako Vam je potreban savjet liječnika, nazovite telefonom umjesto odlaska u ambulantu uvijek kada je to moguće.
- * Nabavite lijekove za sniženje temperature.
- * Ako će biti potrebno, antivirusne lijekove ćete dobiti od svog liječnika, nije potrebno da ih sami nabavljate, a nikako ih nemojte koristiti bez konzultacije s liječnikom.
- * Ne uzimajte antibiotike bez preporuke liječnika jer oni ne djeluju na virus gripe, a koriste se samo za liječenje bakterijskih komplikacija.
- * Ako u obitelji imate malo djeteta u ljekarni možete nabaviti pripravke za pripremu otopine za rehidraciju.

KOJI SU SIMPTOME GRIPE ?

- * Povišena tjelesna temperatura.
- * Glavobolja
- * Umor
- * Bolovi u mišićima
- * Kašalj
- * Grlobolja
- * Curenje iz nosa ili neprohodnost nosa
- * Ponekad se mogu javiti bolovi u trbuhu, mučnina, povraćanje i proljev

ŠTO UČINITI AKO OBOLITE OD PANDEMIJSKE GRIPE ?

Javite se svom liječniku obiteljske medicine koji će Vam dati savjet, ako je potrebno dogovoriti dolazak u ambulantu ili kućnu posjetu. Samo najteže slučajeve oboljenja i bolesnike kod kojih je došlo do komplikacija uputiti u bolnicu.

- * Pridržavajte se savjeta liječnika
- * Pijte dovoljno tekućine
- * Jedite lako probavljivu hranu
- * Izbjegavajte alkoholna pića
- * Snizite povišenu tjelesnu temperaturu
- * Ako je potrebno uzmite lijek protiv bolova
- * Ne zanemarite svoju redovitu terapiju ako ste kronični bolesnik
- * Poseban oprez potreban je kod oboljele djece, trudnica i teških kroničnih bolesnika
- * Pratite upute objavljene u medijima ili na internetskim stranicama

