

**ГРИП – најчешћа инфекција дисајних путева у људи. Јавља се сезонски сваке године, у периоду јесен-зима, у виду мањих или већих епидемија.**

**НОВИ ГРИП А (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>)- грип изазван новим подтипом вируса А (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) на који људи немају отпорност. Лако се преноси, од њега брзо обољева велики број људи широм света и узрочник је актуелне пандемије грипа.**

**Избегавајте контакте с оболелима и особама сумњивим на обољење.**

**Често перите руке текућом водом и сапуном.**

**Што чешће проветравајте просторије.**

**У случају појаве симптома грипа останите код куће и обавезно се јавите свом лекару.**

**Приликом кијања и кашљања обавезно покривајте уста и нос марамицом.**

**Користите папирне марамице за једнократну употребу.**



#### ИЗДАВАЧ

Градски завод за јавно здравље Београд

#### За издавача

Прим. др Слободан Тошовић, Mr sc.

#### АУТОРИ

Mr sc.med. др Невенка Павловић  
Прим. др Лепосава Гаротић - Илић

#### РЕЦЕНЗЕНТИ

Прим. др Невенка Жакула, Mr sc.  
Прим. др Вељко Ђерковић

#### ЛЕКТОР

Проф. Весна Дражиловић-Дедић

#### ДИЗАЈН И ПРИПРЕМА

Зоран Мирић

#### ШТАМПА

Градски завод за јавно здравље, Београд

#### ТИРАЖ

10000

## ГРИП

**Корисне информације о грипу  
и мерама заштите**

ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ - БЕОГРАД  
ЦЕНТАР ЗА КОНТРОЛУ И ПРЕВЕНЦИЈУ БОЛЕСТИ



# ГРИП

**Корисне информације о грипу и  
спречавању настанка обољења**



#### КОНТАКТИ:

Штаб Градског завода за јавно здравље  
за одговор на пандемију  
тел/ факс: 32 - 35 - 000  
e-mail: [pandemija@zdravlje.org.rs](mailto:pandemija@zdravlje.org.rs)

Центар за контролу и превенцију болести  
тел: 32 - 38 - 102  
факс: 32 - 39 - 467  
e-mail: [epidemiologija@zdravlje.org.rs](mailto:epidemiologija@zdravlje.org.rs)

## ШТА ЈЕ ГРИП (ИНФЛУЕНЦА)

Грип је акутно заразно обољење дисајних путева чији је узročник вирус. Јавља се сваке године, у виду мањих или већих епидемија. Ово изразито сезонско обољење се у нашој земљи региструје у периоду од новембра до марта.

Узročник болести је један од три типа вируса грипа: А, Б и Ц. Важна особина вируса грипа је способност промене грађе (мутација).

Мале измене грађе вируса грипа одговорне су за појаву сезонског грипа. Велике промене у грађи доводе до настанка нових подтипова вируса грипа који су способни да изазову светску епидемију – пандемију (за кратко време обољевају људи на више континената). Велике промене се бележе само код вируса грипа типа А.

## ШТА ЈЕ НОВИ ГРИП А (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>)

То је инфекција изазвана новим подтипом вируса грипа А (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) који раније није био присутан међу људима и на који људи нису отпорни. Узročник новог грипа настао је након великих промена грађе вируса грипа А (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>).

Појава новог вируса грипа А (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) у свету се региструје од априла 2009. године, а почетак пандемије од јуна 2009. године.

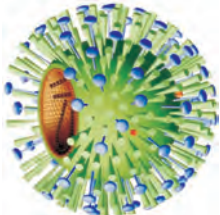
## КАКО СЕ БОЛЕСТ ПРЕНОСИ

Вирус новог грипа се, као и вирус сезонског грипа, преноси са заражене на здраву особу путем ваздуха и капљица које приликом кашљања, кијања и говора избацују заражене особе.

До заражавања долази :

- директно - удисањем ових капљица или пољупцем
- индиректно - преко руку, уколико се прво додирује нека површина на којој се налазе вируси (телефонска слушалица, прекидач за светло, квака, сто, и сл.) а затим уста, нос или очи.

Извор заразе је човек, 1-2 дана пре испољавања симптома и за време трајања болести.



## СИМПТОМИ И ЗНАЦИ БОЛЕСТИ

Као и код сезонског грипа, болест почиње нагло. Најчешће се јављају :

- повишена телесна температура
- језа, дрхтавица,
- цурење из носа и кијање,
- кашаљ,
- гушобоља,
- главобоља,
- болови у зглобовима и мишићима,
- изразита малаксалост, а могућа је и појава повраћања и пролива.



Појава тежих облика болести, компликација и смртог исхода постоји и код сезонског и код новог грипа. Међутим, код новог грипа овај ризик је већи због већег броја осетљивих особа, односно особа које претходно нису биле у контакту са новим подтипом вируса.

За разлику од сезонског грипа у пандемији знатно чешће оболевају млађе особе, па је велики број оболелих старости до 50 година живота.

Вирус новог грипа, узročник пандемије, има способност даљих промена у грађи (нове мутације), које могу да појачају његову способност да изазове обољење код људи са појавом тежих облика болести и чешћим развојем компликација.

## ЛЕЧЕЊЕ

Већина оболелих од сезонског грипа се опорави у кућним условима уз што више одмарања, употребу лекова за ублажавање симптома болести (према узрасту и по препоруци лекара), повећан унос течности (чај, супа, лимуната, сок) и исхрану богату витаминима (свеже воће и поврће).

Према подацима из земаља које су захваћене пандемијом изазваном новим подтипом вируса грипа А (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>), највећи број оболелих имао је благу клиничку слику која није захтевала болничко лечење ни примену антибиотика и антивирусних лекова.

Појава тежих облика болести и компликација захтева лечење у болници.

Примена антибиотика и антивирусних лекова је оправдана и безбедна искључиво по процени и под контролом лекара.

## КАКО ЗАШТИТИ СЕБЕ И ДРУГЕ ОД ГРИПА

Опште мере заштите имају за циљ спречавање настанка инфекције и јачање опште отпорности организма.

Препоручује се :

- избегавање контакта са оболелима и особама сумњивим на обољење
- што чешће прање руку текућом водом и сапуном
- посебна пажња посвећена хигијени руку, приликом додиривања очију, носа и уста
- што мање боравка у затвореним просторијама у којима се налази већи број људи
- често проветравање просторија (у кући, на послу)
- избегавање руковања, грљења и љубљења
- боравак на свежем ваздуху
- исхрана богата витаминима, нарочито витамином Ц
- адекватан режим рада и одмора.

Специфична мера заштите је вакцинација. Сваке године припрема се вакцина против сезонског грипа. Вакцина против сезонског грипа не штити од новог грипа, за који се припрема посебна вакцина.

Уколико се појаве симптоми грипа:

- ◆ треба остати код куће и јавити се свом лекару
- ◆ приликом кијања и кашљања обавезно покривати уста и нос марамицом
- ◆ препоручује се употреба папирних марамица, које се одмах по употреби бацају у канту за отпатке
- ◆ прибор за јело обавезно прати топлом текућом водом и детерџентом
- ◆ придржавати се мера кућне изолације, нарочито ако међу укућанима има мале деце, трудница, старих, оболелих од неке хроничне болести, анемије или са смањеним имунитетом
- ◆ што чешће проветравати просторије, а посебно оне које користе сви укућани
- ◆ с обзиром на то да је вирус грипа осетљив на сва дезинфекциона средства која се користе у домаћинству, она се могу ефикасно користити за брисање најчешће коришћених површина и предмета (телефон, прекидач за светло, квака, итд.).

Ношење маски се препоручује здравственим радницима који у току рада долазе у контакт с оболелим особама, као и већ оболелима у циљу спречавања ширења заразе на особе из контакта.