

Уколико се појаве симптоми грипа:

- треба остати код куће и јавити се свом лекару
- спроводити мере кућне изолације (посебна просторија за оболелог), нарочито ако међу укућанима има мале деце, трудница, старих, оболелих од неке хроничне болести, анемије или са смањеним имунитетом
- 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
- што чешће проветравати просторије, а посебно оне које користе сви укућани
- обзиром да је вирус грипа осетљив на сва дезинфекциона средства која се користе у домаћинству, она се могу ефикасно користити за пребрисавање најчешће коришћених површина и предмета (телефон, прекидач за светло, сто, квака, итд.).

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



ИЗДАВАЧ
Градски завод за јавно здравље Београд

За издавача
Проф. др Душанка Матијевић

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

РЕЦЕНЗЕНТ
Прим. др Вељко Ђерковић

ЛЕКТОР
Проф. Весна Дражиловић-Дадич

ДИЗАЈН И ПРИПРЕМА
Зоран Мирић

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



ГРИП

Корисне информације о грипу и спречавању настанка обољења

КОНТАКТИ:
Центар за контролу и превенцију болести
тел: 011 20 78 677 011 3235 610
факс: 011 3239 467
e-mail: imunizacija@zdravlje.org.rs

ГРИП

Корисне информације о грипу и спречавању настанка обољења

ШТА ЈЕ ГРИП (ИНФЛУЕНЦА)

Грип је акутно заразно обољење дисајних путева чији је узрочник вирус. Јавља се сваке сезоне, у виду мањих или већих епидемија. У нашој земљи обољевање од грипа се региструје у периоду од новембра до марта.

Узрочник 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 и дешавају се у већим временским размацима.

КАКО СЕ БОЛЕСТ ПРЕНОСИ

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

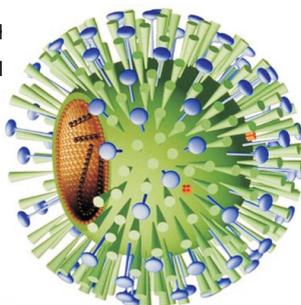
До заражавања долази :

директно - удисањем ових капљица или пољупцем.

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

Инкубација (период од зараз симптома и знакова болести

Извор инфекције је човек. Оболели од грипа је заразан 1-2 дана пре испољавања симптома и за време трајања болести до пада температуре.



СИМПТОМИ И ЗНАЦИ БОЛЕСТИ

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.

Болест траје око 7 дана.

Тежи облици болести, компликација и смртни исход могу да настану код особа које већ имају неку хроничну болест, код старијих особа и оних са ослабљеним имунитетом.

ЛЕЧЕЊЕ

Већина оболелих од 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, супе, лимунaде, сокови) и исхрану богату витаминима (свеже воће и поврће).

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,
- посебну пажњу посветити хигијени руку, (посебно приликом додиривања очију, носа и уста),
- што мање боравити 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**. За сваку сезону (јесен-пролеће) припрема се вакцина против грипа по препоруци Светске здравствене организације.

КО ТРЕБА ДА СЕ ВАКЦИНИШЕ

- сва лица старија од 6 месеци са хроничним обољењима плућа, срца, бубрега, метаболичким поремећајима, као и она са ослабљеним имунитетом,
- особе старије од 65 година,
- лица смештена и запослена у геронтолошким центрима и установама социјалне заштите,
- запослени у здравственим установама и јавним службама,
- труднице и гојазне особе.

КО НЕ СМЕ ДА ПРИМИ ВАКЦИНУ

- особе алергичне на кокошија јаја, пилећи протеин, неомицин, формалдехид или било који састојак вакцине,
- лица која имају акутну инфекцију или болест праћену повишеном температуром,
- деца млађа од 6 месеци.

За стицање имунитета потребно је да прође 2-3 недеље након давања вакцине. Вакцина штити млађе особе у око 70-80% случајева, а старије и болесне у нижем проценту. Имуитет након вакцине траје 6-12 месеци.