

Odeljenje za zdravstvo Kent okruga

Činjenice o gripi



Što je to (influenca) gripa?

Gripa je zarazna respiratorna bolest. Gripu izaziva virus koji napada nos, grlo i pluća. Može se spriječiti vakcinacijom. Gripa se ne odnosi na “stomačnu gripu”.

Koji su simptomi gripe?

Simptomi se razvijaju brzo, i to su:

- Upaljeno grlo
- Glavobolja
- Groznica
- Premorenost
- Suhi kašalj
- Curenje nosa ili zapušeni nos
- Bolovi po tijelu

Ovi simptomi mogu biti ozbiljni. Ponekad je neophodno zbog njih ostati nekoliko dana u krevetu.

Po čemu se gripa razlikuje od prehlade?

Prehlada se obično ograničava na glavu, dok gripa izaziva bolove po cijelom tijelu, groznicu i premorenost. Dijete koje ima prehladu, obično će nastaviti sa svojim uobičajenim aktivnostima. Dijete koje ima gripu, osjećat će se isuviše bolesno za igru.

Koliko će vremena proći od zaraze do pojave bolesti?

Od kontakta sa virusom gripe do trenutka kad se simptomi počnu pojavljivati prođe otprilike jedan do četiri dana, a u prosjeku dva dana.

Kada je sezona gripe u Sjedinjenim Državama?

Glavna sezona gripe je od kraja decembra do kraja marta. Žestina (broj infekcija,

hospitalizacije i smrtnost) gripe varira od godine do godine.

Što možete uraditi da zaštitite sebe i druge od gripe?

- Jedini i najbolji način da se zaštitite od gripe je da svake jeseni primite vakcinu.
- Često perite ruke vodom i sapunom, ili sa higijenskim sredstvom na bazi alkohola.
- Ako bolujete od infekcije respiratornih puteva, ne idite u školu ili na posao.
- Izbjegavajte kontakt sa osobama koje imaju simptome poput gripe.
- Pokrijte nos i usta maramicom kad god kašljete ili kišete. Zatim, bacite maramicu u smeće.
- Ako nemate maramicu, kašljite i kišete u svoj rukav.
- Ako imate malo djeteta, nemojte ga nepotrebno dovoditi u kontakt sa velikim grupama ljudi kada se gripa pojavi u vašem okruženju. Izbjegavajte izlaganje bebe (držanje, ljubljenje) sa članovima porodice koji možda imaju simptome gripe (groznicu, bolove u mišićima, curenje nosa, kašalj) ili neki drugi oblik respiratorne infekcije.
- Nemojte sa drugima dijeliti ništa što ide u usta (šalice, slamke).
- Češće čistite najizloženije površine (kvaku na vratima, ručku na frižideru, telefon, slavine za vodu) ako neko u kući boluje od gripe ili prehlade.
- Nemojte pušiti u prisustvu djece.

Ko treba dobiti vakcinu protiv gripe?

- Djeca od 6 do 59 mjeseci starosti
- Odrasli od 50 godina i više

Činjenice o gripi – strana 2

- Djeca i odrasli ako pate od:
 - Bolesti srca
 - Plućnih oboljenja, uključujući astmu
 - Dijabetesa
 - Niskog imuniteta
 - Oboljenja krvi
- Žene koje će biti trudne za vrijeme sezone gripe
- Djeca od 6 mjeseci do 18 godina starosti sa hroničnim liječenjem aspirinom
- Osobe smještene u staračkim domovima i ustanovama za dugotrajnu njegu
- Zdravstveni radnici koji rade direktno sa pacijentima
- Osobe koje se brinu o djeci izvan doma i oni koji u domaćinstvu dolaze u kontakt sa djecom starosti od 0 do 59 mjeseci.

Što treba da uradite ako vi ili vaše dijete imate gripu?

- **Ako ste bolesni, ostanite kod kuće i savjetujte drugima da to isto urade.**
- Odmarajte se i pijte dosta tečnosti. To će vam pomoći da što prije ozdravite od infekcije.
- Uzimajte lijek kao što je acetaminophen kako bi vam simptomi nestali (međutim, nikada nemojte davati aspirin djeci ili tinejdžerima koji imaju simptome gripe – posebno ako imaju groznicu – a da se prije ne posavjetujete s ljekarom).
- Budući da gripu prouzrokuje virus a ne bakterija, antibiotici vam neće pomoći da ozdravite od gripe. Antivirusni lijekovi su jedna od opcija za neke osobe, ali ne za sve.
- Ako ste zabrinuti, raspitajte se šta treba uraditi kod vašeg ljekara, ili u klinici.

- Rukovodite se uputstvima pedijatra ako dijete ima povišenu temperaturu. Djeci obično treba pomoć za to.
- Odvedite dijete ljekaru ili u hitnu pomoć ako:
 - Diše ubrzano ili sa teškoćom
 - Ima plavkastu boju kože
 - Ne pije dovoljno tečnosti ili je dehidrirano
 - Teško se budi i ne komunicira sa drugima
 - Toliko je iritabilno da ne dozvoljava da se nosi
 - Stanje mu se na kratko popravi, a zatim pogorša uz groznicu i pojačani kašalj
- Ako mislite da vam dijete nije dobro, nazovite većeg ljekara.

Što su to antivirusni lijekovi?

Antivirusni lijekovi mogu pomoći nekim osobama u određenim situacijama, međutim, to može biti rizično. Neke osobe mogu imati ozbiljne nuspojave.

Antivirusni lijekovi se često koriste za suzbijanje gripe u sredinama kao što su starački domovi, ili da se zaštiti osoba u visoko rizičnoj grupi koja je bila u neposrednom kontaktu sa osobom oboljelom od gripe.

Da bi bili efikasni u suzbijanju gripe, antivirusni lijekovi se moraju uzeti u roku od dva dana od kontakta sa osobom oboljelom od gripe. Ako imate pitanja, razgovarajte sa nekim iz vaše medicinske ustanove.