Letak sa činjenicama **Gripa**

Preporuke za domaćinstva

Gripa

Gripa je vrlo zarazna virusna infekcija koja uglavnom zahvata nos, grlo, bronhije i ponekad pluća. Gripa može izazvati blage ili teške bolesti, a ponekad dovesti i do smrti. Kod veoma male djece, starijih osoba i osoba koje pate od drugih ozbiljnih bolesti, infekcija može uzrokuvati ozbiljne komplikacije kao što su upala pluća.

Simptomi gripe

Simptomi gripe su:

- groznica
- glavobolja
- jako izražen umor
- suhi kašalj
- upaljeno grlo
- začepljen nos
- bol u mišićima
- stomačni simptomi kao što su mučnina, povraćanje i dijareja, također se mogu pojaviti, ali su češći kod djece nego u odraslih

Što možete učiniti za sprečavanje ili smanjenje širenja gripe u vašem domu?

- **Vakcinacija protiv gripe je najbolji način da se spriječi influenca.**
- **Ostanite kod kuće kada ste bolesni.** Svi članovi obitelji koji pokazuju simptome gripe trebali bi odsustvovati s posla ili škole. Podsticati bolesne članova obitelji na odmor i da piju puno tečnosti.
- **Perite ruke često.** Perite ruke često sa sapunom i toplom vodom i trljajte ih tako 15-20 sekundi (kao i obično pjevajući abecedu). Osušiti ruke čistim ručnikom i mijenjati prljave ručnike sa čistim često. Djecu bi trebala naučiti i pomoći im da prvilno peru ruke. Redovno provjerite da u kupaonici ima dovoljno sapuna i ručnika za čitavu porodicu.
- **Pokrijte usta i nos kad kašljete ili kišete.** Gripa se može prenijeti kašljanjem ili kihanjem. Članovi porodice trebaju pokriti usta kada kašlju i koristiti maramicu kada kišu ili brišu nos. Maramicu treba odmah baciti u smeće i oprati poslije toga ruke. (Ako ne možete oprati ruke, onda ih očistite sredstvom za dezinfekciju sa alkoholom.) Provjerite da ima dovoljno papirnih maramica u kući i automobilu za članove porodice koji kišu ili kašlju.
- **Izbjegavajte bliski kontakt.** Velika je vjerovatnoća da se virus na taj način proširi u domaćinstvu. Članovi porodice bi trebali izbjegavati razmjenu pljuvačke, tako što neće koristiti iste čaše, viljuške, kašike, četkice za zube, itd.
- **Često čistite zajedničke površine.** Područja koja se zajednički koriste, kao što

su fontana za vodu, ručke na vratima, rukohvati, površine na kojima se jede, stolovi i telefoni često se moraju čistiti dezinfekcionim sredstvom. Komercijalno sredstvo sa izbjeljivačem čini odgovarajuće riješenje. (Izbjeljivač – varikina – sredstvo se dobija miješanjem ¼ šalice varikine sa 1 galonom vode. Sredstvo treba iznova izmiješati svaki dan). Ako vam nije dostupno ovo sredstvno za čišćenje, koristite toplu vodu i sapun.

- **Ako ste bolesni, obratite se svom ljekaru.** Ako članovi vaše obitelji dobiju gripu, pogotovo ako su stariji ili pate od drugih zdravstvenih problema, odmah kontaktirajte svog lijekara. On će biti u mogućnosti da im propiše antivirusni lijek koji će spriječiti ozbiljno razvijanje bolesti. Međutim, ove lijekove treba uzeti u roku od 48 sati od početka bolesti. Ostali članova domaćinstva također mogu uzeti lijek kako bi se spriječili dobijanje.

Zašto biste trebali dobiti vakcinu protiv gripe svake godine

Virus gripe se mijenja svake godine kao što to čini njegov put oko svijeta. Budući da virus gripe skoro nikad nije isti iz godine u godinu, virus gripe u vakcini se mijenja svake godine. To je razlog zašto vam je potrebno da biste dobili novu vakcinu protiv gripe svake godine. Vakcina samo štiti od gripe jednu godinu.

Vakcinacija

Godišnje vakcinacija gripe treba započeti čim vakcina bude dostupan, obično rano u jesen. To će pružiti zaštitu za cijelu sezonu gripe.

Tko bi trebao dobiti vakcinu?

Godišnja vakcinacija se preporučuje za gotovo sve osobe preko 6 mjeseci starosti, te je osobito važno za one ljude sa visokim rizikom za razvoj komplikacija usljed gripe, kao što su djeca ispod pet godina, odrasli preko 65 godina, trudnice i ljudi s određenim medicinskim stanjima kao što su srčani i plućni problemi i dijabetes.