

Podaci o ovom izdanju

© Savezna uprava za zdravlje BAG
Izdavač: Savezna uprava za zdravlje
Izdato septembra 2009.

Brošura je objavljena na sledećim jezicima:

BBL-broj brošure

Nemački	311.296.d
Francuski	311.296.f
Italijanski	311.296.i
Retoromanski	311.296.rg
Albanski	311.296.alb
Bosanski	311.296.bos
Engleski	311.296.eng
Hrvatski	311.296.kro
Portugalski	311.296.por
Španski	311.296.esp
► Srpski	311.296.ser
Tamilski	311.296.tam
Turski	311.296.tur

Brošure se mogu besplatno naručiti kod:
BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern
Faks: +41 (0) 31 325 50 58
www.bundespublikationen.admin.ch

tiraž (ser) 20'000 primeraka

Prevedeno sa nemačkog. Kod svih pitanja interpretacije o
postojećem sadržaju merodavna je nemačka verzija.

Pandemija gripa Sve što je neophodno da znate

Septembar 2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

**ZAJEDNO
PROTIV
GRIPA**

www.pandemia.ch
Info linija 031 322 21 00

**ZAJEDNO
PROTIV
GRIPA**

Ono što morate da znate o gripu

Grip ili influenza je akutna infektivna bolest uzrokovana virusom gripa. Virus se prenosi sitnim kapljicama pljuvačke koje se šire prilikom kihanja, kašljanja ili govora, ali i indirektno, preko predmeta (npr. kvake na vratima) sa kojima je nosilac virusa došao u dodir. Na takvim predmetima i površinama virus može da preživi neko vreme.

Ove godine se u Švajcarskoj očekuje pojava dva različita oblika gripa:

Sezonski grip

Sezonski grip (sezonska influenza) je akutno oboljenje disajnih puteva, koje se, kao epidemija, na severnoj hemisferi javlja svake zime, u periodu od decembra do marta.

Pandemijski grip (H1N1)

Pojmom pandemija označava se (virusna) bolest koja se proširila na celu planetu. Aktuelni pandemijski grip, takozvani «svinjski grip», uzrokovao je jednim novonastalim virusom gripa, koji se veoma lako prenosi sa jedne osobe na drugu. Pretpostavka da se ovaj grip može preneti i upotrebom svinjskog mesa u ishrani pokazala se netačnom.

Kako deluje grip?

Simptomi oba pomenuta gripa praktično su isti. Od novog, pandemijskog gripa, međutim, oboljeva četiri do pet puta više osoba i to zbog toga što na novi virus još uvek nismo razvili imunitet. Razlika je, takođe, i u tome da tok bolesti može biti teži, posebno kod osoba koje i inače imaju zdravstvene probleme. Zato je važno da svi doprinesemo sprečavanju širenja zaraze. Na taj način će broj obolelih biti manji, a osobe za koje je novi virus posebno opasan biće bolje zaštićene. Takođe, veliki broj obolelih u kratkom vremenskom razdoblju opteretio bi zdravstveni sistem, dok bi povećan broj osoba na bolovanju mogao otežati rad javnih službi i preduzeća.

Na stranicama koje slede objasnićemo Vam kako da od zaraze zaštitite sebe i druge i šta da preduzmete ako se simptomi gripa pojave.

Važno za svakoga

Higijenske i zaštitne mere

Primenom jednostavnih mera možete da zaštitite sebe i druge.



Pranje ruku

Više puta dnevno temeljno operite ruke vodom i sapunom. Pritom je važno da to činite na ispravan način:

- Navlažite ruke tekućom, vrućom vodom.
- Nasapunajte ruke, po mogućstvu tečnim sapunom iz flaše.
- Trljajte ruke dok se ne stvori obilna pena. Perite ne samo dlanove, već i nadlanice, između prstiju i ispod nokata, kao i ručne zglobove.
- Temeljno isperite ruke tekućom vodom.
- Ruke obrišite čistim peškirom. Još bolje je ako imate na raspolaganju papirne ubruse za jednokratnu upotrebu, automat za sušenje ruku toplim vazduhom ili automat sa platnenim ubrusom.

U slučaju da u datoj situaciji ne možete da dođete do vode i sapuna, upotrebite odgovarajuće dezinfekciono sredstvo za ruke.



Kašljite i kijajte u papirnu maramicu

Prilikom kašljanja ili kijanja držite papirnu maramicu ispred usta i nosa.



Upotrebijenu papirnu maramicu bacite u smeće

Bacite upotrebijenu papirnu maramicu u kantu za smeće i nakon toga temeljno operite ruke vodom i sapunom.



Kašljite i kijajte na rukav u visini lakta

Ukoliko nemate papirnu maramicu, molimo Vas da kašljete ili kijate na rukav u visini lakta. To je, sa stanovišta higijene, ispravnije od stavljanja ruke na usta. Ako ste prilikom kijanja ili kašljanja stavili ruku na usta, što je pre moguće temeljno operite ruke vodom i sapunom.



Higijenske maske

Nošenje higijenskih maski od značaja je pre svega za osobe koje su već obolele. (Pročitajte poglavlje: «Važne informacije za osobe sa simptomima gripa».) Takođe, moguće je da će u toku razvoja pandemije nastati situacije u kojima će i za osobe koje nisu obolele biti važno da nose maske. Preporuke o tome izdavaće državni organi. Zato je važno da redovno posećujete internet-stranicu: www.pandemia.ch

Važne informacije za osobe sa simptomima gripa

Čim primetite da imate simptome gripa, obavezno se pridržavajte sledećih mera. Tako ćete zaštititi i sebe i druge.



Dobro obratite pažnju na znake koji mogu ukazivati na grip

To su sledeći simptomi:

- Iznenadni porast telesne temperature preko 38°C.
- Groznica, bolovi u glavi, mišićima i udovima.
- Kijavica, suvi kašalj i bolovi u grlu.
- Vrtoglavica i teškoće sa disanjem.
- Bolovi u stomaku, proliv ili povraćanje.



Ostanite kod kuće

Ako osetite više navedenih simptoma gripa, obavezno ostanite kod kuće i to sve dok se potpuno ne izlečite. Tako ćete sprečiti dalje širenje zaraze. Nakon što se telesna temperatura normalizovala, pre nego što se vratite svakodnevici, ostanite kod kuće još jedan dan.



Kada da se obratite lekaru?

Obolelima od gripa najčešće nije potreban poseban lekarski tretman. Većina ljudi preboli grip bez teškoća. Ipak, telefonirajte lekaru ukoliko se kod Vas ili Vašeg deteta pojave teški simptomi gripa (bolovi pri disanju, jako otežano disanje). Osobe kod kojih su moguće komplikacije (pre svega osobe koje pate od hroničnih bolesti i trudnice), u slučaju pojave teških simptoma gripa potrebno je da odmah stupe u kontakt sa lekarom (prvo telefonom).



Uzdržite se preterane samopomoći

Ne idite direktno u stanicu hitne pomoći. Ne uzimajte na svoju ruku antivirusne lekove (npr. Tamiflu®).

Grupe stanovništva sa povišenim rizikom



Nošenje higijenske maske

Ukoliko ste oboleli, a stanujete sa drugim osobama, nosite higijensku masku. Time ćete sprečiti prenošenje zaraze na članove svog domaćinstva. Ukoliko kod kuće negujete obolelu osobu, takođe nosite masku. Maska ne predstavlja potpunu zaštitu, stoga je neophodno da se uz nošenje maske pridržavate i svih drugih navedenih higijenskih mera.



Ukoliko ste oboleli, a neophodno je da održavate fizički kontakt sa ljudima u okruženju, obratite pažnju na sledeće:

- Održavajte najmanje jedan metar razmaka u odnosu na druge osobe.
- Izbegavajte rukovanje.
- Uzdržite se potpuno od zagrljaja i poljubaca.
- Ne posećujte skupove većeg broja ljudi.
- Nosite masku kada napuštate stan.

Ako je moguće, obavestite sve osobe sa kojima ste u toku bolesti ili jedan dan pre njenog pojavljivanja bili u bliskom kontaktu (na primer: partnera, osobe iz istog domaćinstva ili obolele osobe koje ste negovali). Preporučite im da pažljivo prate svoje zdravstveno stanje.

Većina ljudi preboli grip bez komplikacija. Međutim, neke grupe stanovništva su podložnije zarazi i komplikacijama. Pandemijski grip češće pogađa mlađe odrasle osobe i decu, a mnogo ređe osobe starije od 65 godina. Inače, najbitniji preduslovi za nastanak komplikacija kod pandemijskog gripa isti su kao i kod sezonskog gripa; ipak, komplikacije mogu biti teže, posebno kod mlađih odraslih osoba. Iz tog razloga, osobe sa povišenim rizikom od komplikacija treba da, ukoliko osete simptome bolesti, odmah stupe u kontakt sa lekarom.

Sledeće osobe obolele od pandemijskog gripa (H1N1) podložne su povišenom riziku od nastanka komplikacija:

Trudnice, odojčad, osobe koje boluju od hroničnih bolesti (posebno od bolesti disajnih puteva, kao što su astma, hronično-opstruktivna bolest pluća (COPD) ili cistična fibroza, hroničnih bolesti srca, urođenih srčanih mana, bolesti metabolizma, recimo dijabetesa, kao i bolesti bubrega i bolesti krvi), osobe sa urođenom ili stečenom slabošću imunog sistema i osobe koje primaju imunosupresivnu terapiju, kao i osobe starije od 65 godina (kod kojih je rizik od zaraze, međutim, umanjen).

Sledeće osobe obolele od sezonskog gripa podložne su povišenom riziku od nastanka komplikacija:

Osobe starije od 65 godina, prevremeno rođene bebe, odojčad, osobe koje boluju od hroničnih bolesti (pre svega od bolesti disajnih puteva kao što su astma, hronično-opstruktivna bolest pluća (COPD) ili cistična fibroza, hroničnih bolesti srca, bolesti metabolizma kao što je dijabetes, bolesti bubrega i bolesti krvi) ili osobe koje primaju imunosupresivnu terapiju.

Vakcinacija

Vakcinacija je najsigurnija mera zaštite od gripa. Ona osposobljava imuni sistem da u slučaju zaraze prepozna virus i odbrani organizam od infekcije. Kod osoba sa povišenim rizikom, vakcinacija u značajnoj meri umanjuje opasnost od zaraze i komplikacija. Vakcinacija se vrši dobrovoljno, ali se preporučuje osobama sa povišenim rizikom od komplikacija, kao i svima onima koji sa takvim osobama održavaju bliski kontakt. Mogu se vakcinisati i sve druge osobe koje žele da se zaštite od gripa. Na taj način će takođe doprineti suzbijanju gripa.



Vakcinacija protiv sezonskog gripa

Kao i svake godine, i 2009. biće vršena vakcinacija protiv sezonskog gripa. Vakcinacija se preporučuje svim osobama starijim od 65 godina, osobama koje boluju od hroničnih bolesti, maloj deci u toku prve dve zimske sezone nakon rođenja, stanarima staračkih domova i domova penzionera, kao i svima koji su u redovnom kontaktu sa osobama podložnim povišenom riziku, bilo u porodici, na radnom mestu ili u slobodnom vremenu. Kod osoba podložnih povišenom riziku od komplikacija, kao i kod svih starijih od 65 godina, troškove vakcinacije preuzima zdravstveno osiguranje.

Vakcinacija protiv pandemijskog gripa (H1N1)

Obiman i dugotrajan rad na proizvodnji vakcine je otpočet i verovatno je da će u toku jeseni biti omogućena vakcinacija protiv pandemijskog gripa (H1N1). O tome ćemo Vas blagovremeno obavestiti. Zato redovno posećujte našu internet-stranicu: www.pandemia.ch

Lečenje

Antivirusni lekovi

Do danas postoje dva leka koji se smatraju efikasnim u lečenju pandemiskog gripa: Tamiflu® i Relenza®. Oni mogu da ublaže simptome gripa i skrate trajanje bolesti. Ovi lekovi dobijaju se samo na recept. Posavetujte se sa Vašim lekarom o tome da li je uzimanje leka u Vašem slučaju potrebno. Kod osoba podložnih povišenom riziku od komplikacija, troškove terapije lekom Tamiflu® preuzima zdravstveno osiguranje.

Savetujemo Vam da, ukoliko ste dobrog zdravlja, pomenute lekove ne uzimate preventivno. Oni Vas ne mogu zaštititi od zaraze, već samo ublažiti simptome, a pogrešna upotreba može čak dovesti do toga da virusi postanu otporni na lekove.

Kako lečiti decu

Oba pomenuta leka dostupna su i u dozama predviđenim za decu i biće u slučaju bolesti izdavani isključivo na recept od nadležnog lekara. Dalje informacije za roditelje možete pronaći na internet-stranici www.pandemia.ch

Trudnice

U slučaju potrebe, lekar može odobriti uzimanje leka i tokom trudnoće ili dojenja.

Ostale informacije o gripu i merama zaštite možete pronaći na internet stranici www.pandemia.ch, ili nam se obratite na dežurni broj telefona: +41 (0) 31 322 21 00.