

Impresum

© Bundesamt für Gesundheit BAG
(Savezni zavod za zdravstvo)
Izdavač: Savezni zavod za zdravstvo
Vrijeme publikacije: septembar 2009

Ova brošura postoji i na sljedećim jezicima

BBL-broj narudžbe

Njemački	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

Dodatne primjerke ove brošure mogu
se besplatno naručiti kod:
BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern
Fax: +41 (0) 31 325 50 58
www.bundespublikationen.admin.ch

Tiraž (bos) 25'000 primjeraka

Prevedeno sa njemačkog. Kod svih pitanja interpretacije
o postojećem sadržaju mjerodavna je njemačka verzija.

Gripa-pandemija: Sve šta morate znati.

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**

Gripa – to morate znati.

Gripa ili influenza je akutna infekcijska bolest uzrokovana virusom gripe. Gripa se prenosi ili direktno preko kapljica, koje se mogu prenijeti od inficirane osobe kihanjem, kašljanjem ili govorom, ili indirektno preko kontakta sa površinama (npr. ruke, kvake) na kojima virusu mogu preživjeti dulje vrijeme.

Ove godine će se pojaviti u Švajcarskoj dvije vrste gripe:

Sezonska gripa.

Sezonska gripa (sezonska influenza) je akutna bolest dišnih puteva koja se pojavljuje svake godine na sjevernoj hemisferi između decembra i marta.

Pandemska gripa (H1N1).

Pandemijama se nazivaju (virusne) bolesti koje se šire cijelom zemaljskom kuglom. Aktualna pandemijska gripa (H1N1), takođe zvana svinjska gripa, prouzrokuje se novim virusom gripe, koji se posebno lako prenosi sa čovjeka na čovjeka. Stoga je poimanje, da se virus prenosi konzumiranjem svinjetine, neispravno.

Kako djeluje gripa?

Simptomi su u obe forme gripe praktično identični. Ipak, od pandemijske gripe obolijeva četiri do pet puta više osoba, jer čovjek ne posjeduje imunitet prema novim virusima gripe. Uz to, proces ozdravljenja kod nekih osoba traje duže, prije svega kod osoba, koje boluju od drugih zdravstvenih tegoba. Stoga bi svi trebali pridonositi tome, da se širenje bolesti spriječi. Time je moguće smanjenje broja oboljelih i posebno, zaštita ugroženih osoba. Osim toga, velik broj oboljenja može u roku od nekoliko sedmica preopteretiti zdravstveni sistem, a mnogobrojni izostanci sa radnih mjesta mogu uticati na rad javnih institucija i preduzeća.

Na sljedećim stranama ćemo Vam pokazati kako se možete zaštititi od gripe i koje mjere morate poduzeti kod simptoma gripe.

Važno za sve.

Mjere higijene i zaštite.

Jednostavnim mjerama možete doprinijeti sopstvenoj zaštiti i zaštiti drugih osoba.



Perite ruke.

Više puta na dan temeljno operite ruke vodom i sapunom. Pri tome, prava metoda igra veliku ulogu:

- Namočite ruke pod tekućom vrućom vodom.
- Nasapunajte ruke po mogućnosti tekućim sapunom.
- Trljajte ruke, dok nenastane pjena. Ne perite pri tome samo unutrašnje površine već i gornji dio ruke, između prstiju, ispod noktiju i zglobove ruku.
- Temeljno isperite ruke pod tekućom vodom.
- Obrišite ruke čistim ručnikom, ako je moguće sa papirnatim maramicama za jednokratnu upotrebu, krpenim ručnikom na roli ili na vazduhu.

Ako nedostaju voda i sapun ili ako se mogu samo teško nabaviti može se upotrijebiti sredstvo za dezinfekciju ruku.



Kašljite ili kišite u papirnu maramicu.

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



Uklonite maramicu.

Poslije upotrebe, papirnu maramicu bacite u korpu za otpatke i nakon toga temeljno operite ruke vodom i sapunom.



Kašljite ili kišite u rukav.

Ako na raspolaganju nemate papirnu maramicu, kašljite ili kišite u unutrašnji dio nadlaktice. To je higijenski ispravnije od držanja ruke pred ustima. Ako pritom ipak koristite dlanove odmah nakon toga, ako je moguće, temeljno ih operite vodom i sapunicom.



Higijenske maske.

Nošenje higijenske maske je prije svega važno za oboljele (vidi poglavlje «Važno za sve osobe sa simptomima gripe»). Takođe, za vrijeme pandemije može doći do situacija, u kojima državne ustanove preporučuju nošenje higijenske maske. Stoga se redovito informišite na našoj internet-stranici www.pandemia.ch

Važno za sve osobe sa simptomima gripe.

Čim kod Vas postanu primjetni simptomi gripe, morate se bezuslovno pridržavati sljedećih mjera. Na taj način štite sebe i druge.



Obratite pažnju na znakove koji mogu ukazivati na gripu.

To se odnosi na sljedeće simptome:

- Iznenadan porast temperature iznad 38°C.
- Groznica, bolovi u glavi, mišićima i udovima.
- Kijavica, suhi kašalj i bolovi u grlu.
- Vrtoglavica ili tegobe pri disanju.
- Bolovi u stomaku, proljev ili povraćanje.



Ostanite kod kuće.

Ako osjetite više simptoma gripe, u svakom slučaju ostanite kod kuće. Na taj način sprečavate dalje širenje bolesti. Izliječite svoju gripu u potpunosti kod kuće. Sačekajte najmanje jedan dan nakon nestanke simptoma, dok se ne vratite svom svakodnevnom načinu života.



Kada se moram obratiti ljekaru?

Kod oboljenja od gripe u normalnom slučaju nije potrebno specijalno liječenje. Kod većine osoba gripa protekne bez komplikacija. Trebali biste se ipak telefonski obratiti ljekarki/ljekaru, ako Vi ili Vaša djeca bolujete od teških simptoma gripe (bolovi pri disanju, jako otežano disanje). Osobe sa povećanim rizikom za komplikacije trebale bi smjesta kontaktirati ljekare (vidi poglavlje «Rizične grupe»).



Nepotrebna prekomjerna samopomoć.

Ne idite direktno u stanice hitne pomoći i ne uzimajte na sopstvenu inicijativu antiviralne medikamente (npr. Tamiflu®).



Nosite higijensku masku.

Nosite higijensku masku ako živite sa drugim osobama. Na taj način sprečavate da se zaraze članovi Vaše porodice i sustanari. I svako, ko kod kuće njeguje bolesnu osobu, bi takođe trebao nositi masku. Maske same ne garantuju potpunu zaštitu. Stoga bi se maske trebale primjenjivati samo u kombinaciji sa drugim preporučenim higijenskim mjerama.



Ako ste i pored bolesti u kontaktu sa vanjskom sredinom, molim Vas da obratite pažnju na sljedeće:

- Držite odstojanje ka drugim osobama od najmanje jednog metra.
- Izbjegavajte rukovanje prilikom pozdravljanja.
- Odreknite se grljenja i ljubljenja prilikom pozdravljanja.
- Ne učestvujte u velikim skupovima ljudi.
- Nosite higijensku masku kad izlazite iz kuće.

Ako je moguće obavijestite sve osobe s kojima ste za vrijeme oboljenja ili jedan dan prije oboljenja bili u bliskom kontaktu (npr. životni partner ili životna partnerica, osobe u istom domaćinstvu, ili ako njegujete bolesnu osobu), te im preporučite da pažljivo posmatraju sopstveno zdravstveno stanje.

Rizične grupe.

Većina ljudi preboli gripu bez nekih većih komplikacija. Ipak postoje grupe, koje su u pogledu zaraze i komplikacija više ugrožene. Od pandemijske gripe oboljevaju češće mlade odrasle osobe i djeca, a puno manje starije osobe od 65 godina. Preduvjeti za povećani rizik od komplikacija u slučaju pandemijske gripe su u biti isti, kao i kod sezonske gripe; ali komplikacije pandemijske gripe mogu biti teže, prije svega kod mladih odraslih osoba. Iz tog razloga bi osobe sa povećanim rizikom na komplikacije kod pandemijske gripe (H1N1) trebale smjesta kontaktirati ljekarku/ljekara, čim osjete simptome gripe.

Sljedeće osobe imaju povećani rizik od komplikacija kod pandemijske gripe (H1N1):

Trudnice, dojenčad, osobe sa hroničnim bolestima (prije svega oboljenjima dišnih puteva poput astme, hroničnom obstruktivom bolesti pluća (COPD) ili cističnom fibrozom, hroničnim srčanim bolestima, urođenim srčanim manama, bolestima metabolizma poput dijabetesa, oboljenjem bubrega, krvnim oboljenja), osobe sa urođenim ili stečenom slabošću imuniteta i pod imunosupresivnom terapijom, osobe starije od 65 godina (uistinu, njihov rizik zaraze je manji).

Sljedeće osobe imaju povećani rizik od komplikacija kod sezonske gripe:

Osobe starije od 65 godina, nedonoščad, dojenčad, osobe sa hroničnim bolestima (prije svega oboljenjima dišnih puteva poput astme, hroničnom obstruktivom bolesti pluća (COPD) ili cističnom fibrozom, urođenim srčanim manama, bolestima metabolizma poput dijabetesa, oboljenjem bubrega, krvnim oboljenja) ili imunosupresivnom bolešću.

Cjepljenje.

Najdjelotvornija metoda zaštite od gripe je cjepljenje. Ono priprema imunološki sistem na to, da u slučaju zaraze prepozna virus i time se odbrani od infekcije. Tako se kod rizičnih grupa opasnost od oboljenja i dodatnih komplikacija može znatno smanjiti. Cjepljenje je dobrovoljno. Ono se preporučuje osobama koje ukazuju povećani rizik od komplikacija, kao i osobama, koje s njima redovito kontaktiraju. Sve druge osobe, koje žele spriječiti da obole od gripe, se također mogu cijepiti.



Cjepiva protiv sezonske gripe.

Kao i svake godine, tako će i u 2009. godini biti sprovedeno cjepljenje protiv sezonske gripe. To se cjepljenje preporučuje svim osobama starijim od 65 godina, osobama sa hroničnim oboljenjima, djeci predškolskog uzrasta, i to dvije zime po rođenju, te stanovnicima i stanovnicama u staračkim domovima i ustanovama za njegu. Nadalje se cjepljenje preporučuje osobama, koje redovno kontaktiraju sa ljudima sa povećanim rizikom od komplikacija – bilo to u porodici, na radnom mjestu ili u slobodno vrijeme. Kod osoba sa povećanim rizikom od komplikacija, kao i kod osoba starijih od 65 godina troškove cjepljenja preuzima zdravstveno osiguranje.

Cjepljenje protiv pandemijske gripe (H1N1).

Skupa i dugoročna proizvodnja sredstva za cjepljenje je započela i može se poći od toga, da će tokom jeseni postojati mogućnost cijepjenja protiv pandemijske gripe (H1N1). Bit ćete u danom trenutku detaljno informirani o tome. Stoga posjećujte redovito našu internet-stranicu www.pandemia.ch

Liječenje.

Antiviralni medikamenti.

Do sada su pronađena dva medikamenta, koji su djelotvorni pri liječenju pandemijske gripe (H1N1): Tamiflu® i Relenza®. Oni mogu umanjiti simptome gripe i skratiti trajanje bolesti. Lijekovi se mogu dobiti samo na recept. Razgovarajte sa Vašom ljekarkom/ ljekarem da li je Vama potrebno njihovo uzimanje. Kod osoba sa povećanim rizikom na komplikacije, preuzima zdravstveno osiguranje terapiju sa Tamiflu®.

Ovi medikamenti nisu zaštita od izbijanja gripe, već samo liječe simptome. Stoga se zdravim osobama ne preporučuje preventivno uzimanje lijekova. Zloupotrebna primjena može čak dovesti do toga da virusi postanu rezistentni na medikamente.

Kako se liječe djeca?

Oba medikamenta se na tržištu mogu nabaviti u količinama preporučljivim za djecu i propisuju se u slučaju oboljenja isključivo od nadležne/og ljekarke/ljekara. Daljnje informacije za roditelje možete dobiti na www.pandemia.ch.

Trudnice.

Po potrebi mogu ljekarka ili ljekar propisati antiviralne medikamente i za vrijeme trudnoće, kao i za vrijeme dojenja.

**Sve daljnje informacije o gripi i
mjerama zaštite možete naći pod
www.pandemia.ch. ili za vrijeme
radnog vremena putem telefona
+41 (0)31 322 21 00.**