

## Podaci o publikaciji

© Bundesamt für Gesundheit BAG  
Izdavač: Bundesamt für Gesundheit  
Vrijeme izlaženja publikacije: rujan 2009

Brošura izlazi i na slijedećim jezicima:

BBL-broj narudžbe

Njemački	311.296.d
Francuski	311.296.f
Talijanski	311.296.i
Retoromanski	311.296.rg
Albanski	311.296.alb
Bosanski	311.296.bos
Engleski	311.296.eng
▶ Hrvatski	<b>311.296.kro</b>
Portugalski	311.296.por
Srpski	311.296.ser
Španjolski	311.296.esp
Tamilski	311.296.tam
Turski	311.296.tur

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

Tiraž (kro) 20'000 primjeraka

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

# Pandemija gripe: Sve što morate znati.

Rujan 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  
GRIPE**

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
Informacijska linija  
031 322 21 00

**ZAJEDNO  
PROTIV  
GRIPE**

# Gripa – to morate znati.

Gripa ili influenza akutna je zarazna bolest koju uzrokuju virusi gripe. Prijenos virusa odvija se bilo posredno putem kapljica koje se sa zaražene osobe šire preko kihanja, kašljanja ili govora, bilo neposredno preko dodira s površinom (npr. ruke, kvake) na kojoj virusi dugo vremena mogu preživjeti.

Ove godine Švicarsku će posjetiti dvije vrste gripa:

## **Sezonska gripa.**

Sezonska gripa (sezonska influenza) akutna je bolest dišnih puteva koja se na sjevernoj zemaljskoj polukugli javlja poput epidemije svake godine između prosinca i ožujka.

## **Pandemijska gripa (H1N1).**

Kao pandemije označavaju se ona (virusna) oboljenja koja se šire po cijeloj zemaljskoj kugli. Aktualna pandemijska gripa (H1N1), nazvana i Svinjska gripa, uzrokovana je novom vrstom virusa gripe koji se naročito lako prenosi s čovjeka na čovjeka. Pogrešno je pri tom mnijenje da se virus širi putem konzumiranja svinjskog mesa.

## **Kako djeluje gripa?**

Simptomi su pri oba oblika gripe praktično isti. Od pandemijske gripe obolijeva, međutim, četiri do pet puta više osoba jer čovjek protiv novog oblika virusa gripe ne posjeduje imunitet. Pri tome kod nekih osoba bolest može krenuti na loše, posebno kod onih koje pate od drugih zdravstvenih problema. Stoga svi trebaju pridonijeti k tome da se spriječi širenje bolesti. Time je moguće sniziti broj oboljelih i zaštititi posebno osjetljive ljude. Osim toga visoki broj oboljenja unutar nekoliko tjedana može opteretiti sustav zdravstva a brojna odsutstva mogu nanijeti štetu poslovanju javnih službi i poduzeća.

Na slijedećim stranicama pokazujemo vam kako se možete štititi od gripe i kojih se mjera morate pridržavati pri simptomima gripe.

# Važno za sve.

## Higijenske i zaštitne mjere.

Putem jednostavnih mjera možete pridonijeti zaštiti sebe i drugih.



### Perite ruke.

Temeljito perite ruke više puta dnevno vodom i sapunom. Pri tome veliku ulogu ima ispravna metoda:

- Smočite ruke u tekućoj vrućoj vodi.
- Nasapunajte ruke, ako je moguće tekućim sapunom.
- Trljajte ruke dok se ne stvori pjena. Pri tome ne čistite samo unutarnje površine nego i hrptove ruku, među prstima, ispod nokata i zaglavke ruku.
- Dobro isperite ruke pod tekućom vodom.
- Osušite ruke čistim ručnikom, ako je moguće s papirom za jednokratnu upotrebu, ručnikom od tkanine u roli ili zrakom.

Ako nemate vodu i sapun ili su teško dostupni možete koristiti prikladno dezinfekcijsko sredstvo za ruke.



### Kašljite ili kišite u papirnatu džepnu maramicu.

Pri kašljanju ili kihanju držite džepnu maramicu ispred nosa i usta.



### Uklonite džepnu papirnatu maramicu.

Bacite nakon upotrebe papirnatu maramicu u koš za otpatke i zatim temeljito operite ruke vodom i sapunom.



### Kašljite ili kišite u pregib ruke.

Ako ne raspolazete džepnom papirnatom maramicom molimo vas da kašljete ili kišete u pregib vaše ruke. Ovo je higijenskije od držanja ruku pred ustima. Morate li ipak koristiti ruke, operite ih temeljito, što je moguće prije, vodom i sapunom.



### Higijenske maske.

Nošenje higijenske maske prije svega je važno za oboljele (vidi poglavlje «Važno za sve sa simptomima gripe»). Ostale situacije u kojima se službeno preporuča nošenje maske mogu se javiti tijekom pandemije. Stoga redovito posjećujte našu web stranicu [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

# Važno za sve sa simptomima gripe.

Čim uočite prve simptome gripa morate se bezuvjetno pridržavati slijedećih mjera. Tako štitite sebe i druge.



## Pazite na znakove koji mogu ukazivati na gripu.

To se odnosi na slijedeće simptome:

- Iznenada nastupajuća temperatura iznad 38°C.
- Groznica, bolovi u glavi, mišićima i udovima.
- Šmrcanje, suhi kašalj i grlobolja.
- Osjećaj vrtoglavice ili otežano disanje.
- Bolovi u trbuhu, proljev ili povraćanje.



## Ostanite kod kuće.

Ako osjetite više simptoma gripa svakako ostanite kod kuće. Tako ćete izbjeći da se bolest dalje širi. Izliječite gripu u potpunosti kod kuće. Pričekajte najmanje jedan dan po smirivanju temperature prije nego se opet vratite svakodnevi.



## Kada moram kontaktirati liječnika?

Pri oboljevanju od gripe u normalnom slučaju nije potrebno nikakvo posebno liječenje. U većine ljudi gripa prolazi bez poteškoća. Međutim, kada vi ili vaša djeca imate teške simptome gripa (bolovi pri disanju, jako otežano disanje itd.) trebate telefonom stupiti u kontakt s liječnicom/liječnikom. Osobe s povišenim rizikom od komplikacija (prije svega kronične bolesti ili trudnoća) u svakom slučaju moraju odmah kontaktirati liječnika (vidi poglavlje „Rizične grupe“).



## Nikakva nagla samopomoć.

Nemojte izravno tražiti hitnu službu neke bolnice i ne uzimajte samoinicijativno antivirusne lijekova (npr. Tamiflu®).



### **Nosite higijensku masku.**

Ako obolite nosite higijensku masku ukoliko živite zajedno s drugim osobama. Tako sprječavate da se zaraze članovi vaše obitelji ili ukućani. Tko u kući nje- guje bolesnu osobu također mora nositi masku. Sama maska međutim ne pruža potpunu zaštitu. Stoga se maske preporučuju samo u kombinaciji s drugim higijenskim mjerama.



### **Ukoliko usprkos bolesti morate biti u kontaktu s okolinom, pripazite molimo vas na slijedeće točke:**

- Držite razmak od najmanje jednog metra prema drugim osobama.
- Izbjegavajte pri pozdravljanju rukovanje.
- Odreknite se pri pozdravljanju zagrljaja i poljubaca.
- Držite se podalje od velikih skupova ljudi.
- Kada odlazite od kuće nosite higijensku masku.

Ako je moguće, obavijestite sve osobe s kojima ste bili u uskom kontaktu u vrijeme kad je oboljenje nastupilo ili dan ranije (npr. životnog druga ili družicu, osobe u istom domaćinstvu ili ako liječite oboljelu osobu) i preporučite im da pažljivo prate svoje zdravstveno stanje.

## **Rizične skupine.**

Kod većine ljudi oboljenje od gripe prolazi bez komplikacija. Postoje, međutim, grupe koje su podložnije zarazi i komplikacijama. Pandemijska gripa češće pogađa mlade i djecu a mnogo rjeđe osobe starije od 65 godina. Pretpostavke za povećani rizik od komplikacija u slučaju pandemijske gripe u biti su iste kao i za sezonsku gripu; komplikacije pandemijske gripe mogu međutim biti ozbiljnije, naročito kod mladih osoba. Iz tog razloga osobe s povećanim rizikom kod pandemijske gripe (H1N1) moraju odmah, kad osjete simptome gripe, kontaktirati liječnicu/liječnika.

### **Slijedeće osobe podložne su povećanom riziku od komplikacija pandemijske gripe(H1N1):**

Trudnice, dojenčad, osobe s kroničnim bolestima (posebno s oboljenjima dišnih puteva poput astme, kronično-obstruktivnom bolesti pluća (COPD) ili cističnom fibrozom, kroničnim bolestima srca, urođenim srčanim manama, bolestima metabolizma poput dijabetesa, bubrežnim bolestima, bolestima krvi, osobe s urođenim ili stečenim oslabljenim imunitetom i immunosupresivnom terapijom, osobe starije od 65 godina (njihov je rizik od zaraze međutim malen).

### **Slijedeće osobe podložne su povećanom riziku od komplikacija sezonske gripe:**

Osobe starije od 65 godina, nedonoščad, dojenčad, osobe s kroničnim bolestima (posebno s oboljenjima dišnih puteva poput astme, kronično-obstruktivnom bolesti pluća (COPD) ili cističnom fibrozom, kroničnim bolestima srca, urođenim srčanim manama, bolestima metabolizma poput dijabetesa, bubrežnim bolestima, bolestima krvi) ili smanjenim imunitetom.

# Cijepljenje.

Najdjelotvornija metoda zaštite od gripe je cijepljenje. Ono priprema imunološki sustav na to da može u slučaju zaraze prepoznati virus i obraniti se od infekcije. Kod rizičnih grupa može se opasnost od oboljevanja a time i povezane komplikacije znatno umanjiti. Cijepljenje je dragovoljno. Preporuča se osobama koje pokazuju povećani rizik od komplikacija kao i osobama s kojima su u bliskom kontaktu. Svi ostali koji žele izbjeći gripu mogu se također cijepiti.



## **Cijepljenje protiv sezonske gripe.**

Kao i svake godine i 2009 će se provesti cijepljenje protiv sezonske gripe. Ovo se cijepljenje preporučuje svim osobama iznad 65 godina, osobama s kroničnim bolestima, ranije rođenoj djeci od šestog mjeseca nadalje za dvije zime po rođenju, stanovnicima i stanovnicama staračkih domova i domova za njegu starijih i bolesnih osoba. Nadalje se cijepljenje preporuča osobama koje su u redovnom kontaktu s osobama s povećanim rizikom od komplikacija – bilo u obitelji, na radnom mjestu ili u slobodno vrijeme. Za osobe s povećanim rizikom od komplikacija kao i za one starije od 65 godina cijepljenje će preuzeti bolesničke blagajne.

## **Cijepljenje protiv pandemijske gripe (H1N1).**

Skupa i dugotrajna proizvodnja cjepiva je u tijeku i stoga proistiće da tijekom jeseni postoji mogućnost cijepljenja protiv pandemijske gripe (H1N1). Mi ćemo vas u dogledno vrijeme detaljno o tome obavijestiti. Stoga redovno posjećujte našu web stranicu [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

# Liječenje.

## **Antivirusni lijekovi.**

Do sada su se protiv pandemijske gripe (H1N1) djelotvornima pokazala dva lijeka: Tamiflu® i Relenza®. Oni mogu umanjiti simptome gripe i skratiti trajanje bolesti. Lijekovi se izdaju samo na liječnički recept. Raspravite s vašim liječnikom/liječnicom da li vam je uzimanje tih lijekova potrebno. Za osobe s povećanim rizikom od komplikacija liječenje sa Tamiflu® lijekovima preuzet će bolesničke blagajne.

Lijekovi ne štite od izbijanja gripe nego suzbijaju njezine simptome. Stoga se zdravim osobama ne preporuča preventivno uzimanje. Pogrešna primjena može dapače dovesti do toga da virusi postanu otporni na lijek.

## **Kako se liječe djeca?**

Oba su lijeka dostupna i u dozama za djecu i u slučaju oboljevanja prepisat će ih isključivo nadležni liječnik/liječnica. Ostale informacije za odrasle mogu se dobiti na [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

## **Trudnice.**

Po potrebi liječnik ili liječnica mogu antivirusne lijekove prepisivati i tijekom trudnoće i dojenja.

**Daljnje informacije o gripi i mjerama zaštite pod [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
Ili putem vruće linije Hotline  
Tel. +41 (0)31 322 21 00.**