

Odeljenje za zdravstvo okruga Kent

Činjenice o gripu



Šta je to influenza (grip)?

Grip je zarazna respiratorna bolest. Grip izaziva virus koji napada nos, grlo i pluća. Može se sprečiti vakcinacijom. Grip se **ne** odnosi na „stomačni grip“.

Kako se širi grip?

Grip se može širiti:

- S osobe na osobu putem kašljanja i kijanja
- Dodirivanjem predmeta na kojima ima virusa gripa i zatim diranjem očiju, nosa ili usta

Koji su simptomi gripa?

Simptomi se razvijaju brzo, a mogu da budu:

- Temperatura */ili osećaj groznice/jeze
- Upaljeno grlo
- Glavobolja
- Premorenost
- Suvi kašalj
- Bolovi po telu
- Curenje iz nosa ili zapašen nos

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

*Važno je napomenuti da neće svaka osoba koja ima grip imati i povišenu temperaturu.

Koliko će vremena proći od zaraze gripom do pojave bolesti?

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

Koliko dugo je osoba s gripom zarazna?

Većina zdravih odraslih ljudi mogu zaraziti druge jedan dan pre nego što se simptomi pojave i od pet do sedam dana nakon oboljevanja. Neka deca mogu zaraziti druge virusom duže od sedam dana. To znači da možete zaraziti nekog drugog pre nego što saznate da ste bolesni, kao i dok ste bolesni.

Po čemu se grip razlikuje od prehlade?

Prehlade i grip su respiratorna oboljenja, ali su prouzrokovana različitim virusima. Pošto imaju slične simptome, može biti teško da se napravi razlika samo na osnovu simptoma. U principu, grip je gori od prehlade i simptomi, kao što su povišena temperatura, bolovi po telu, premorenost i suvi kašalj, su učestaliji i većeg su intenziteta. Verovatnije je da će osobe sa prehladom imati curenje iz nosa ili zapašen nos.

Kada je sezona gripa u Sjedinjenim Američkim Državama?

Sezona gripa traje od oktobra do aprila. Tipično, glavna sezona gripa je od kraja decembra do kraja marta. Žestina (broj infekcija, hospitalizacije i smrtnost) gripa varira od godine do godine.

Kako možete da zaštitite sebe i druge od gripa?

- **Jedini i najbolji način da se zaštitite od gripa je da svake jeseni primite vakcinu protiv gripa.**
- Često perite ruke – vodom i sapunom ili higijenskim sredstvom na bazi alkohola.
- Izbegavajte da dodirujete oči, nos ili usta.
- Ako bolujete od infekcije respiratornih puteva, nemojte ići u školu ili na posao.
- Izbegavajte kontakt sa osobama koje imaju simptome nalik simptomima gripa.
- Pokrijte nos i usta maramicom kad god kašljete ili kijate. Zatim bacite maramicu u smeće.
- Ako nemate maramicu, kašljite i kijajte u rukav.
- Izbegavajte bliski kontakt bebe (držanje, ljubljenje) sa članovima porodice koji možda imaju simptome gripa (povišenu temperaturu, bolove u mišićima, curenje iz nosa, kašalj) ili neki drugi oblik respiratorne infekcije.
- Nemojte sa drugima deliti ništa što ide u usta (šoljice i slamčice).

Činjenice o gripu – 2

- Češće čistite najizloženije površine (kvaku na vratima, ručku na frižideru, telefon, slavine za vodu) ako neko u kući boluje od gripa ili prehlade.
- Nemojte pušiti u prisustvu dece.

Ko bi trebalo da primi vakcinu protiv gripa?

Sve osobe od 6 meseci i starije trebalo bi da prime vakcinu protiv gripa.

Naročito je važno da sledeće grupe ljudi prime vakcinu protiv gripa jer su izložene velikom riziku od ozbiljnih komplikacija povezanih sa gripom ili žive ili brinu o nekom drugom ko ima veliki rizik od ozbiljnih komplikacija povezanih sa gripom:

- Deca mlađa od 5 godina, a naročito deca od 6 meseci do 2 godine starosti
- Odrasli od 50 godina i navije
- Deca i odrasli ako pate od:
 - Bolesti srca
 - Plućnih oboljenja, uključujući astmu
 - Dijabetesa
 - Oslabljenog imuniteta
 - Oboljenja krvi
- Trudnice
- Deca od 6 meseci do 18 godina starosti sa hroničnim lečenjem aspirinom
- Osobe smeštene u staračkim domovima i ustanovama za dugotrajnu negu
- Zdravstveni radnici koji rade direktno s pacijentima
- Osobe koje se brinu o deci izvan kuće i oni koji u domaćinstvu dolaze u kontakt sa decom mlađom od 5 godina, a naročito one osobe koje dolaze u kontakt s decom mlađom od 6 meseci

Šta treba da uradite ako mislite da vi ili vaše dete imate grip?

- **Ako ste bolesni, ostanite kod kuće i savetujte drugima da to isto urade.**
- Odmarajte se i pijte dosta tečnosti. To će vam pomoći da što pre ozdravite od infekcije.
- Uzimajte lek kao što je acetaminofen kako bi vam simptomi nestali (međutim,

nikada nemojte davati aspirin deci ili tinejdžerima koji imaju simptome gripa, naročito povišenu temperaturu, a da se prethodno ne posavetujete s lekarom).

- Budući da grip prouzrokuje virus a ne bakterija, antibiotici vam neće pomoći da ozdravite od gripa. Antivirusni lekovi su jedna od opcija za neke osobe, ali ne za sve.
- Ako ste zabrinuti, raspitajte se kod vašeg lekara ili na klinici šta treba da uradite.
- Rukovodite se uputstvima pedijatra ako dete ima povišenu temperaturu.
- Odvedite dete kod lekara 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 uznemireno da ne dozvoljava da se nosi
 - Stanje mu se na kratko popravi, a zatim pogorša uz temperaturu i pojačani kašalj
- Ako mislite da nešto nije u redu s vašim detetom, pozovite lekara.

Šta su to antivirusni lekovi?

Antivirusni lekovi pomažu protiv gripa. Dostupni su samo na recept. Postoje rizici pri njihovom uzimanju, a neke osobe mogu imati ozbiljne nuspojave.

Većina zdravih ljudi obolelih od gripa ne treba da se leči antivirusnim lekovima. Njih treba koristiti za lečenje osoba koje su veoma bolesne od gripa (osobe u bolnici) ili imaju veću šansu da dobiju ozbiljne komplikacije zbog gripa.

Ako se uzmu u odgovarajućem vremenskom periodu (obično u roku od dva dana po dobijanju bolesti) antivirusni lekovi mogu da skrate vreme trajanja bolesti i da spreče ozbiljne komplikacije povezane sa gripom. Međutim, ti lekovi sami ne dovode do izlečenja. Ako imate pitanja, razgovarajte sa nekim iz vaše zdravstvene ustanove.