

GRIPA (INFLUENZA)

Gripa je sezonska zarazna bolest, odnosno akutna infekcija dišnog sustava koja se pojavljuje dolaskom hladnijih dana i boravkom više vremena u zatvorenim prostorijama. Dolazi u vidu manjih ili većih epidemija. Najčešće se javlja krajem prosinca i traje nekih 3-4 mjeseca.

- **INKUBACIJA:** 1-4 dana, nagli početak i razvoj simptoma bolesti (unutar 3-6 h)
- **SIMPTOMI:**
 - Visoka temperatura
 - Glavobolja
 - Opća slabost, klonulost
 - Curenje iz nosa
 - Kašalj
 - Bolovi u mišićima
 - Drhtavica



Najčešća komplikacija gripe je *upala pluća*.

- **PUT PRIJENOSA:** kapljični-virus se izlučuje kašljanjem, kihanjem, moguć prijenos direktnim ili indirektnim kontaktom (rukama, preko predmeta i sl.). Odrasla osoba zarazna je 3-5 dana od početka bolesti, a djeca do 7 dana.



- **LIJEČENJE:** mirovanje, snižavanje tjelesne temperature (antipiretici, tuširanje u mlakoj vodi, hladni oblozi), nadoknada tekućine, cijepljenje.
- **MJERE PREVENCIJE/ZAŠTITE OD GRIPE:** boravak na svježem zraku, izbjegavanje zatvorenih prostora i gužve, redovito i pravilo pranje ruku, redovito prozračivanje prostora

Razlika između gripe i prehlade:

| SIMPTOMI | GRIPA | PREHLADA |
|---------------------------|---|--|
| UZROČNIK | virus gripe a, b, c | nekoliko stotina virusa |
| INKUBACIJA | 1-3 dana | 1-3 dana |
| POČETAK BOLESTI | vrlo naglo, iz punog zdravlja | postepeno |
| TRAJANJE BOLESTI | 7-10 dana ili duže | 3-5 dana |
| VRUĆICA | visoka temperatura (38°C do 40°C) u trajanju 3-4 dana | rijetko |
| GLAVOBOLJA | nagli početak, intenzivna bol | blaga |
| BOL U MIŠIĆIMA | jaka bol | blaga |
| DRHTAVICA | uobičajena | nije uobičajena |
| UMOR, SLABOST | izražen umor koji može potrajati 2-3 tjedna | blagi |
| ISCRPLJENOST | često prisutan simptom | nikad |
| KAŠALJ | suhi kašalj | produktivni kašalj |
| KIHANJE | ponekad | uobičajen simptom |
| ZAČEPLJEN NOS | ponekad | česti simptom, spontano prolazi unutar tjedan dana |
| BOLNO GRLO | ponekad | uobičajeno |
| IZOSTANAK IZ VRTIĆA/ŠKOLE | često | rijetko |
| KOMPLIKACIJE | bronhitis, upala pluća, upala srednjeg uha, pogoršanje postojeće kronične bolesti, teže komplikacije mogu dovesti do smrtnog ishoda | upala sinusa, upala srednjeg uha |



World Health
Organisation

ORGANIZACIJA SVJETSKOG ZDRAVLJA



MINISTARSTVO ZDRAVLJA
REPUBLIKE SRBIJE



DOK KAŠLJEŠ ILI KIŠEŠ
POTPLNO PREKRIJ NOS I USTA
PAPIRNATOM MARAMICOM ILI
TO ČINI U "LAKAT"
A ZATIM OPERI RUCHE



UPOTREBJELJENU MARAMICU
BACI U KOŠ ZA SMEĆE



ČISTO PERI RUCHE
SAPUNOM I TEKLIČOM
VODOM

KAKO SE ZAŠTITITI OD GRIPE?



OSTANI NA RAZDALJINI BAREM I
METAR OD OSOBE KOJA IMA
GRIPU ILI TEMPERATURU I KAŠALJ



U SLUČAJU BOLESTI OSTANI KOD
KUĆE I SMANJI KONTAKTE S
DRUGIMA.
NAKON PADA TEMPERATURE
OSTANI DOHA BAR JOŠ I DAN.



DOK TRAJE EPIDEMIJA IZBJEGAVAJ
RUKOVANJE I BLISKE KONTAKTE.
IZBJEGAVAJ DIRATI PREDMETE KOJE
DODIRUJE MNOGO LJUDI (KVAKA,
RUKOHVATE, STOLOVE I SL.).



NE DODIRUJ LICE, OČI,
NOS I USTA NEOPRANIM
RUKAMA ILI NAKON
RUKOVANJA