

POGOSTA VPRAŠANJA, POVEZANA S PANDEMSKO GRIPO IN CEPLJENJEM PROTI PANDEMSKI GRIPI

KAJ JE VIRUS A(H1N1) ALI PANDEMSKA GRIPA?

Gre za spremenjen virus gripe, s katerim ljudje v svetovnem merilu še nismo bili v stiku, zato smo zanj zelo dovzetni in se v populaciji izredno hitro širi.

KAKO SE PRENAŠA VIRUS GRIPE?

Virus gripe, tudi nove gripe, se prenaša predvsem kapljično. To pomeni, da je prisoten v kapljicah, ki nastanejo pri kašljanju in kihanju. Te kapljice se na oddaljenosti približno 1m od bolnika usedajo na nežive površine. Tako pride do kontaminacije le-teh. Če se nahajamo v neposredni bližini bolnika, ki kiha ali kašlja, se lahko okužimo tudi neposredno. Pogosto se prenaša z okuženih predmetov, kot so jedilni pribor, kozarci, telefon, direktno na sluznice ali preko rok s tipkovnic, kljuk, stikal, denarja ipd. in seveda preko rok z osebe na osebo. Na poroznih površinah kot so papir in tkanine, lahko virus preživi od 8 do 12 ur, na umazanih površinah bistveno dlje. Na denarju celo dva tedna. Na rokah preživi le nekaj minut, dovolj da ga prenesemo na ustnice, nosno sluznico ali očesno veznico, od koder vstopa v telo.

KAKŠNA JE INKUBACIJSKA DOBA?

Inkubacijska doba je 1 – 7 dni, običajno do 4 dni.

KOLIKO ČASA SMO KUŽNI?

Kužni smo že en dan (24 ur) pred izbruhom bolezni, nato pa še približno 7 dni.

KAKŠNO CEPIVO SE UPORABLJA V SLOVENIJI?

Vsa **cepiva** proti gripi vsebujejo mrtev virus. Cepivo, ki ga kot mnoge druge države EU uporabljamo v Sloveniji, vsebuje tudi adjuvans in konzervans. Adjuvans pospeši imunski odgovor, kar pomeni, da potrebujemo manjšo količino virusa v cepivu. Konzervans ohrani cepivo neoporečno. Vsi ti dodatki so bili v preteklosti že preizkušeni, zato sta tako evropska, kot ameriška agencija za zdravila izdali dovoljenje za uporabo. Po presoji strokovnjakov obeh agencij so cepiva preizkušena, varna in učinkovita.

KAKO SE APLICIRA CEPIVO?

Cepivo se v priporočenem odmerku aplicira v mišico, običajno na roki. Po cepljenju telo začne izdelovati protitelesa in v približno 7 – 14 dneh se stvori imunost proti virusu.

KDO SE NE SME CEPITI?

Oseb, ki imajo znano hudo alergijo na sestavine cepiva (npr. jajčne in piščančje beljakovine) in oseb z akutnim vročinskim stanjem, ne cepimo.

KAKŠNI SO LAHKO STRANSKI UČINKI CEPLJENJA?

Stranski učinki se kažejo najpogosteje v obliki lokalne reakcije na mestu cepljenja (bolečina, rdečina, oteklina). Lahko se pojavijo bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, utrujenost ali povišana temperatura. Zelo redko se lahko pojavi alergična reakcija s srbenjem, koprivnico, otekanjem, dušenjem ali omotico.

Stranski učinki se spremljajo na nacionalnem nivoju na IVZ. Nekateri pacienti ob cepljenju prejmejo anketni list s pripravljeno ovojnico, ki jo 4 tedne po cepljenju pošljejo na IVZ. Drugi način spremljanja stranskih učinkov je sprotno poročanje s strani osebnih zdravnikov, če to ugotovijo pri svojih pacientih.

KAKŠNI SO ARGUMENTI ZA CEPLJENJE?

- Zmanjšamo možnost za okužbo sebe in svojih najbližjih
- Zmanjšamo nevarnost težkega poteka bolezni in smrti pri ogroženih skupinah
- Zmanjšamo širjenje virusa v populaciji
- Zmanjšamo število obolelih in število smrtnih žrtev v populaciji
- Zmanjšamo splošno družbeno škodo zaradi bolezni (odsotnost z dela, stroški zdravljenja...)

KAKŠNI SO ARGUMENTI PROTI CEPLJENJU?

- Po cepljenju se lahko pojavijo stranski učinki

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI GRIPE?

Bolezniški znaki gripe so povišana telesna temperatura, suh kašelj, bolečine v žrelu, zamašen nos ali izcedek iz nosu, bolečine v mišicah in kosteh, glavobol, mrazenje, utrujenost, bruhanje, driska. Kadar so prisotni samo ti znaki, gre za nezapleten potek bolezni, ki se lahko zdravi doma.

KATERI BOLNIKI IMAJO VEČJE TVEGANJE ZA TEŽJI POTEK BOLEZNI?

- To so kronični bolniki z boleznimi dihal, srčno – žilnimi boleznimi, sladkorno boleznijo, ledvično ali jetrno okvaro, bolniki z oslabiljeno imunostjo in bolniki z živčno – mišičnimi boleznimi
- Starejši od 65 let
- Mlajši od 2 let in
- Nosečnice

KAKŠNI SO ZNAKI TEŽJEGA POTEKA BOLEZNI PRI ODRASLIH?

- dihajo s težavo, jih duši ali imajo hude bolečine v prsih,
- izkašljejejo gnoj ali krvavo sluz,
- ustnice postanejo modre ali vijolično obarvane,
- na vodo hodijo vedno redkeje, urina je malo in je temne barve,
- postanejo omotični, počasni, zaspani, zmedeni, na vprašanja odgovarjajo zmedeno.

KAKŠNI SO ZNAKI TEŽJEGA POTEKA BOLEZNI PRI OTROCIH?

- težko dihajo že pri majhni telesni aktivnosti,
- hitro in neredno dihajo,
- imajo bolečine in piskanje pri dihanju,
- imajo temperaturo več kot 39°C
- bruha več kot 4 ure ali pogosto bruha
- imajo modre ali vijolično obarvane ustnice
- imajo znake izsušitve: vdrta možganska mečava (fontanela), omotičnost, redko uriniranje, malo urina
- prisotna je zmedenost, zaspanost, neodzivnost

KDAJ POKLIČEMO NUJNO MEDICINSKO POMOČ NA TELEFONSKO ŠTEVILKO 112?

ODRASLI:

- Kadar je bolnik nezavesten, se ne odziva na noben zunanji dražljaj ali je nenadoma postal popolnoma neorientiran v času in prostoru
- Kadar bolnik zelo težko diha, ga duši in ima modre ali vijolične ustnice
- Kadar je bolnik omotičen, ne more biti pokonci, ima potno, bledo in hladno kožo in smo mu morda ob tem izmerili nizek (pod 90 mmHg) sistolični (zgornji) krvni pritisk.

OTROCI:

- Kadar je otrok neodziven, nezavesten, mlahav
- Kadar otrok diha zelo hitro in težko, ga duši, pri dihanju stoka, diha s pomočjo pomožnih dihalnih struktur, ugreza medrebrne prostore, ima modre ali vijolične ustnice in je od težkega dihanja že močno izčrpan
- Kadar je otrok bled, hladen, poten, nenavadno miren in zaspan
- Kadar otrok ob visoki vročini dobi krče po celem telesu in se ne odziva.

KAKO JE Z ZDRAVLJENJEM?

Zdravljenje bolezni naj se izvaja po navodilih zdravnika, pozorni pa moramo biti tudi kadar že jemljemo zdravila zaradi neke poprejšnje bolezni.

ZDRAVLJENJE OTROK

- Otroci, ki imajo visoko vročino, ne smejo jemati Aspirina**, ker ta lahko povzroči drugo bolezen (Rejev sindrom). Za zniževanje temperature se uporabi paracetamol. Nekateri otroci se zdravijo z Aspirinom zaradi drugih bolezni in v tem primeru je potreben posvet z osebnim zdravnikom.
- Kadar ima **novorojenček ali dojenček** vsaj enega od naštetih znakov: temperaturo 38°C in več v zadnjiku, težko diha, ima pomodrele ustnice, se težko premika, je mlahav, neobičajno miren in neodziven, ima otrdel vrat, je zmeden, ima krče, joka več kot 4 ure in v zadnjih 12 urah ni imel mokre plenice, **ga je potrebno takoj peljati k zdravniku**. Če **otrok od 1 do 6 let** teh znakov nima, ima pa vročino več kot 38°C v zadnjiku ali več kot 39°C pod pazduho in težko diha, **ga mora pregledati zdravnik**.
- Otroci od 6 do 18 let** s temperaturo 38°C in več, s suhim kašljem, bolečinami v mišicah in kosteh, z glavobolom in slabim počutjem, z zamašenim nosom in bolečinami v žrelu, naj ostanejo doma, pijejo veliko tekočine in znižujejo temperaturo s paracetamolom. Uporabimo lahko tudi zdravilo proti kašlju in kapljice za nos. Naučijo naj se pravilne higijene rok in kašlja. **Zdravnik ga mora pregledati**, kadar težko diha in mu pri dihanju piska ali mu ne moremo znižati temperature, pa tudi kadar je neobičajno neodziven oziroma ga težko zbudimo ali ima hud glavobol.

ZDRAVLJENJE ODRASLIH

- ❑ **Odrasle osebe** z vročino manj kot 38°C, zamašenim nosom in bolečinami v žrelu, imajo verjetno navaden prehlad. Kadar je vročina višja od 38°C in se pojavijo suh kašelj, bolečine v mišicah in kosteh, glavobol, zamašen nos, bolečine v žrelu in slabo počutje, je velika verjetnost, da gre za gripo. Če je potek nezapleten in je oseba brez kroničnih bolezni, naj ostane doma in se zdravi simptomatsko. Bolniki s kronično boleznijo naj pokličejo osebnega zdravnika. Bolniki s kronično boleznijo se obrnejo na zdravnika tudi, če se jim poslabša stanje osnovne bolezni ob znakih gripe. **Zdravnika pokličete po telefonu, ta bo odločil ali boste morali priti na pregled.** Pregled pri zdravniku je potreben samo, če ima bolnik znake težjega poteka bolezni.

KDO PREDPIŠE ZDRAVILO TAMIFLU?

Predpisovanje Tamifluja: zdravnik je tisti, ki vam bo predpisal zdravilo.

KDO LAHKO JEMLJE ZDRAVILO TAMIFLU?

Zdravilo naj jemlje samo oseba, ki ji je bilo zdravilo predpisano. Dajanje zdravila na svojo roko še drugim osebam, je nevarno. Ne kupujte teh zdravil na prostem trgu!

KATERA DRUGA ZDRAVILA LAHKO VZAMEMO PRI GRIPI?

Pri gripi jemljemo zdravila proti vročini, proti bolečinam, za umiritev dražečega kašlja in bolečin v grlu. Če tovrstna zdravila bolnik pozna, jih je že jemal in jih dobro prenaša, jih lahko varno vzame v priporočeni dozi. Če ni jemal še nobenih zdravil proti vročini ali bolečinam, lahko odrasel bolnik vzame paracetamol (Lekadol, Panadol, Daleron...) v največjem odmerku 6 – 8 tablet/24 ur. V nadaljevanju je tabela nekaterih zdravil, ki jih bolniki pogosto uporabljajo pri gripi.

POGOSTA ZDRAVILA ZA SIMPTOMATSKO ZDRAVLJENJE PRI GRIPI ZA ODRASLE:

ZDRAVILA PROTI VROČINI IN BOLEČINAM	MAKSIMALNA DNEVNA DOZA - <u>ODRASLI</u>
Analgin	do 4 g dnevno, max 4 x 2 tbl (1000 mg)
Aspirin, Aspirin plus C	do 4 g dnevno, max 4 x 2 tbl (1000 mg)
Bonifen	do 6 tbl dnevno, max 3 x 2 tbl
Caffetin	do 6 tbl dnevno, max 3 x 2 tbl
Celomix	do 15 mg dnevno, max 1 x 15 mg
Coldrex sinus +	do 6 tbl dnevno, max 3 x 2 tbl
Daleron	do 4 g dnevno, max 4 x 2 tbl (1000 mg)
Daleron cold 3	do 8 tbl dnevno, max 4 x 2 tbl
Elderin	do 4 tbl dnevno, max 2 x 2 tbl
Elderin SR	do 2 tbl dnevo, max 1 x 1 tbl
Ibuprofen belupo	do 3200 mg dnevno, max 5 x 600 mg oz. 6 x 400 mg
Ketonal	do 200 mg dnevno, max 2 x 100 mg
Ketonal DUO	do 300 mg dnevno, max 2 x 150 mg
Lekadol, Lekadol plus C	do 4 g dnevno, max 4 x 2 tbl (1000 mg)
Melokssia	do 15 mg dnevno, max 1 x 15 mg

Menadex	do 75 mg dnevno, max 3 x 25 mg
Naklofen, Olfen, Voltaren, Diclo Duo, DicloJet	do 150 mg dnevno, max 2 x 75 mg (duo cps)
Nalgesin	do 1650 mg dnevno, max 3 x 550 mg
Naprosyn	do 1500 mg dnevno, max 3 x 500 mg
Panadol	do 4 g dnevno, max 4 x 2 tbl (1000 mg)
Plivamed	do 8 tbl dnevno, max 4 x 2 tbl
Saridon	do 6 tbl dnevno, max 3 x 2 tbl

ZDRAVILA PROTI KAŠLJU	MAKSIMALNA DNEVNA DOZA- <u>ODRASLI</u>
Panatus	do 6 tbl dnevno, max 3 x 2 tbl
Panatus FORTE	do 3 tbl dnevno, max 3 x 1 tbl
Pholcodin kapsule	do 6 cps dnevno, max 3 x 2 cps
Pholcodin sirup	do 4 žlice dnevno, max 4 x 1 žlico
Sinecod sirup	do 8 žličk dnevno, max 4 x 2 žlički
Sinecod tbl	do 3 tbl dnevno, max 3 x 1 tbl

POGOSTA ZDRAVILA ZA SIMPTOMATSKO ZDRAVLJENJE PRI GRIPI ZA OTROKE:

Antipiretiki in analgetiki za otroke

Ime	Doza / kg
PARACETAMOL	10-15 mg na kilogram
- svečke 120 mg	na 5-6 ur
- sirup Lekadol, Daleron, Calpol, Panadol Baby	na 5-6 ur
VOLTAREN 12,5 mg ali 25 mg	1 mg na kilogram
- svečke	na 8-12 ur, izjemoma na 4-6 ur (zdravnik!)

ODMERJANJE PARACETAMOL:

8 kg =	1 svečka ali	5 ml sirupa ali	1 dozirna žlica
12 kg =	1,5 svečke ali	7,5 ml sirupa ali	1,5 dozirne žlice
16 kg=	2 svečki ali	10 ml sirupa ali	2 dozirni žlici

ODMERJANJE VOLTAREN:

8 kg otrok =	$\frac{3}{4}$ svečke
12,5 kg otrok =	1 svečka
20 kg otrok=	1,5 svečke (raje manj kot več!)

KAKO POSKRIBIMO ZA OSEBNO HIGIENO, ČE IMAMO PANDEMSKO GRIPO?

- Higiena rok:** Pogosto umivanje z milom in toplo tekočo vodo; uporabni so tudi alkoholni razkužilni robčki za enkratno uporabo.
- Higiena kašlja:** Kadar kašljamo ali kihamo, si usta zakrijemo z robcem, ki ga po uporabi zavržemo v koš za smeti. Če po nesreči kašljamo v roke, si te čim prej umijemo ali razkužimo.
- Higiena celega telesa:** Kljub temu, da se bolnik zelo slabo počuti, se potrudimo in mu pomagamo pri tuširanju ali pri umivanju v postelji.
- Perilo in posteljnino** menjavamo ob umivanju in kadar se bolnik prepoti. Zamenjamo osebno perilo, pižamo ali spalno srajco in zamenjamo posteljnino. Brisača naj bo samo za osebno uporabo.
- Jedilni pribor in skodelice** naj ima bolnik svoje. Ne pijemo iz njegove skodelice in ne poizkušamo hrane z njegovim jedilnim priborom. Za pomivanje zadoščata topla voda in detergent oziroma pomivanje v pomivalnem stroju.
- Pri negovanju svojca, kjer je potreben tesen stik z bolnikom (razdalja krajša od 1 metra), si negovalec nadene **kirurško masko** (dobi jo v lekarnah).
- Po opravljenih negovalnih postopkih pri bolniku (umivanje, pitje, hranjenje, rahljanje blazin, preoblačenje perila...), naj **negovalec poskrbi za svojo higieno** (roke!), da ne pride do prenosa bolezenskih klic.

KAKO UREDIMO PROSTOR, V KATEREM BOLNIK POČIVA?

- Prostor, v katerem bolnik počiva, naj bo miren in zračen.** Bolniki velikokrat sami ne vedo, da je prostor potreben prezračena, zato naj tisti, ki neguje, sam poskrbi za to, da bo prostor prezračen. Prostor prezračimo večkrat na dan. Bolnika dobro pokrijemo in za nekaj minut odpremo okno, v toplejšem vremenu lahko tudi za dalj časa.
- Bolniku večkrat dnevno uredimo posteljo,** mu zrahljamo blazine (kadar kašlja in težko diha, je potrebno dodati še eno ali več blazin), pomagamo mu do stranišča in podobno. Če mu je slabo, pripravimo posodo za bruhanje.
- Postelja naj bo dostopna negovalcu,** če je le mogoče z več strani, da bo lažje poskrbel za bolnika.
- Odstranimo nepotrebne stvari z nočne omarice,** kar nam olajša čiščenje površin. Na površinah se povzročitelji bolezni lahko zadržujejo in preživijo več ur (virus gripe npr. 8-12 ur).
- Bolnik naj kašlja v robec za enkratno uporabo** (koristno lahko uporabite tudi WC papir), ki ga odvrže v smeti. Najbolje je, da ima mali koš ali vrečko za papirnate robčke pri postelji. Odpadke redno odstranjujemo. **Upoštevamo varnostno razdaljo med bolnikom in negovalcem, kadar je to le možno.**

KAKŠNA NAJ BO PREHRANA IN VNOS TEKOČIN?

Prehrana naj bo lahka, pomembnejši je vnos tekočine, kot so čaj, sok, juha, voda, bela kava... Kadar je bolnik zelo prizadet zaradi bolezni, mu sami večkrat ponudimo pijačo. To velikokrat zahteva precej truda, saj je bolnik utrujen in bi najraje imel mir. Pomembno je, da vztrajamo naj popije tekočino po požirkih.

KAKŠEN POMEN IMA POČITEK?

V primeru prehladnih obolenj in gripe, je bolniku poleg zdravlil, ki nižajo temperaturo in zmanjšujejo bolečine, vnosa zadostne količine tekočine, potreben tudi počitek. **Gledanje televizije in prenosni računalnik v postelji ni počitek. Oboleli z gripo bodo morali ostati doma vsaj 7 dni, otroci in bolniki s kronično boleznijo verjetno več.** Vendar bo o dolžini okrevanja odločal zdravnik, na osnovi poteka bolezni pri vsakem posamezniku posebej.

POMEMBNO

- Priskrbite si telefonsko številko ambulante osebnega zdravnika, da boste lahko poklicali za informacije.**
- Spremljajte objave v medijih in na spletni strani IVZ.**
- Kadar je stanje nujno, ne odlašajte, ampak pokličite 112.**