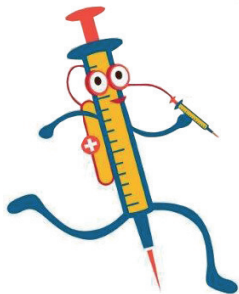


KAKO SE ZAŠČITIMO PRED OKUŽBO IN PREPREČIMO ŠIRJENJE VIRUSA GRIPE?

- Kadar kašljamo ali kihamo, si usta zakrijemo z robcem, ki ga po uporabi zavržemo v koš za smeti;
- pogosto si umivamo roke z milom in vodo, učinkoviti so tudi robčki z alkoholnim razkužilom;
- izogibamo se stikom z bolnimi ljudmi;
- če zbolimo, ostanemo doma, da ne širimo okužbe;
- **najboljša zaščita pred sezonsko gripo je cepljenje proti gripi**; na cepljenje se naročite pri osebnem zdravniku še pred izbruhom epidemije gripe.



Svetujemo tudi, da ob epidemijah gripe:

- ne prihajate po nepotrebnem v zdravstveni dom po recepte, napotnice in redne kontrole, v kolikor ni nujno;
- ob obisku zdravstvenega doma upoštevate navodila zaposlenih in navodila za higieno kašlja in higieno rok;
- se izogibate prostorov, kjer je veliko ljudi (trgovski centri...);
- uporabljate samo zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik ali zdravila, ki se prodajajo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Pripravila: Komisija za zdravstveno varstvo odraslih
Zdravstveni dom Ljubljana, posodobljena izdaja oktober 2018



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



LJUBLJANA
Opčinnost

SELENIA
PROMOTIVNA
AGENCIJA



LGBT
PRIJAZNO



Prehladna obolenja in gripa



Vir: Plakat Pokrijmo kašelj, NIJZ

Prehladna obolenja in gripa so virusna obolenja. Prehlad je obolenje, ki ga večinoma zdravimo sami in obisk pri zdravniku ni potreben. V kolikor sumite, da ste zboleli za gripo, **POKLIČITE** v ambulanto osebnega zdravnika, kjer boste dobili nadaljnja navodila.

PREHLADNA OBOLENJA

Prehlad je akutno obolenje zgornjih dihal oziroma virusna okužba sluznice žrela, nosu in obnosnih votlin. Povzroča ga več kot 200 različnih virusov. Odrasli običajno zbolijo nekajkrat na leto, otroci pa lahko tudi precej pogosteje, predvsem zaradi tesnejšega stika v vrtcih in šolah.

Znaki in simptomi prehlada

Prehlad je akutno, kratko in blago obolenje z značilnimi znaki in simptomi:

- bolečine v žrelu,
- kihanje,
- nosni izcedek, zamašen nos,
- solzenje,
- lahko tudi mraženje in blago povišana telesna temperatura,
- blage bolečine v mišicah,
- lahko blag suh kašelj.

Prehlad se spontano pozdravi v 5 – 10 dneh. Možni zapleti so vnetje sinusov in ušes.

SEZONSKA GRIPA

Sezonska gripa je zelo nalezljiva bolezen in se v izbruhih pojavlja v jesensko-zimskem času. Povzročajo jo virusi influence, ki prizadenejo nos, grlo in pljuča. Za razliko od prehlada gre za težji potek okužbe dihal, za katerega zamašen nos ali obilen izcedek iz nosu nista običajna.

Znaki in simptomi gripe

Pri sezonski gripi se pojavijo naslednji znaki in simptomi:

- nenadna povišana telesna temperatura (38,8 - 40 °C),
- izrazite bolečine v mišicah in kosteh,
- mraženje,
- izčrpanost,
- bolečine v žrelu,
- izrazit glavobol,
- izrazit suh kašelj.

Večina okuženih z gripo ozdravi v tednu ali dveh. Okužba navadno poteka blago, možen je tudi težji potek bolezni s pljučnico, redkeje odpovedjo dihanja ali celo smrtnim izidom. Težji potek okužbe je pogostejši pri odraslih s kroničnimi srčnimi in dihalnimi boleznimi, pri nosečnicah in imunsko oslabljenih posameznikih. Težji potek okužbe z virusom gripe velikokrat zahteva zdravljenje v bolnišnici.

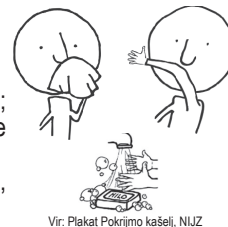
KAKO UKREPATI OB POVEČANEM ŠTEVILU PREHLADNIH OBOLENJ IN GRIPE?

Pot širjenja

Virusi, ki povzročajo navaden prehlad in virusi gripe, se prenašajo s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju in jih lahko vdihnemo, če smo v bližini obolelega. Viruse, ki na površinah (kozarcih, kljukah, ročajih nakupovalnih vozičkov...) povprečno preživijo nekaj ur, lahko z rokami prenesemo v usta, nos in oči in se tako posredno okužimo.

V primeru, da zbolimo, priporočamo:

- počitek;
- zadosten vnos tekočine;
- higiena kašlja (kašljamo v robec ali rokav);
- čim pogostejše umivanje ali razkuževanje rok, še zlasti pa po kašljanju ali kihanju;
- če je prisotna visoka telesna temperatura, jemljemo zdravila proti vročini.



Vir: Plakat Pokrijmo kašelj. NIJZ

Stanje se običajno prične izboljševati po nekaj dneh.

Kdaj k zdravniku

Če se kašelj okrepi, izloček postane gnojen in visoka temperatura vztraja več kot tri dni, se moramo posvetovati z zdravnikom, najbolje najprej po telefonu.

Ali so na voljo zdravila za zdravljenje prehlada in gripe?

Uporabljamo zdravila, ki omilijo potek bolezni ter preprečujejo zaplete.

**Prehlada in gripe ne zdravimo z antibiotiki.
Ker gre za virusno okužbo, antibiotiki niso učinkoviti.**