

**BOSNA I HERCEGOVINA FEDERACIJA BOSNE I HERCEGOVINE KANTON
SARAJEVO MINISTARSTVO ZDRAVSTVA**

**SAVJETI ZA PREVENCIJU, ZAŠTITU I LIJEČENJE OD PANDEMIJSKE
GRIPE A/H1N1/09**



**Distribucija:
Štab civilne zaštite Općine Stari Grad**

Šta je gripa?

Gripa je virusna infekcija disajnih puteva (organa) koja se lako širi, a prenosi se kapljicama nastalim kihanjem i kašljanjem zaražene (oboljele) osobe. Virus gripe može se prenijeti i ako se zagađenim (kontaminiranim) rukama dodiruju sluznice usta, nosa i oka.

Šta je pandemija gripe?

Virusi gripe imaju sklonost stalnim promjenama. Kada se virus gripe bitno promijeni, svi su ljudi osjetljivi, jer ranije stvorena otpornost (imunitet) više ne štiti od bolesti.

Tada se može pojaviti epidemija koja se brzo širi iz zemlje u zemlju, s kontinenta na kontinent i zahvatiti čitavu zemaljsku

kuglu i tada se označava kao pandemija.

U pandemiji oboljeva veliki broj ljudi, a bolest može biti jednaka ili teža od sezonske gripe, koja se javlja svake godine.

Kako se zaštititi od infekcije virusom gripe A/H1N1/09? U vrijeme trajanja gripe treba izbjegavati zatvorene prostore gdje boravi mnogo ljudi i nepotreban kontakt s većim brojem ljudi i osobama koje imaju simptome bolesti disajnih organa.

- Redovno zračite prostorije
- Pridržavajte se uputa zdravstvenih djelatnika
- Često perite ruke vodom i sapunom ili koristite alkoholni dezinficijens za ruke (mora da sadrži najmanje 60% alkohola)

- Kada kašljete i kišete prekrijte nos i usta papirnom maramicom koju nakon toga, kao i nakon brisanja nosa, treba baciti u kantu za otpatke, a ne spremiti u džep ili torbu.
- Ako nemate maramicu prekrijte usta i nos rukavom, a ne rukom ako nemate mogućnost odmah oprati ruke
- Izbjegavajte doticanje očiju, nosa i usta rukama koje niste prethodno oprali i tako spriječite ulazak virusa preko sluznica.

Pravilno pranje ruku

- Namočite ruke toplom tekućom vodom
- Nanesite tekući sapun i pažljivo perite makar 20 sekundi dlanove i gornji dio šake, prostor između prstiju, palčagodice prstiju i nokti
- Isperite ruke pod mlazom tekuće vode
- Obrišite ruke papirnatim ubrusom

Ako obolite od gripe ostanite kod kuće, ne odlazite na posao, ne vodite bolesno dijete u vrtić i tako smanjite mogućnost prijenosa bolesti na druge.

Ako imate simptome gripe izbjegavajte kontakt s dragim osjetljivim osobama, a ako to nije moguće nosite masku preko usta i nosa.

Kako se zaštititi maskom za lice?

- Prije stavljanja maske operite ruke
- Pravilno stavljena maska treba da prekrije nos i usta
- Izbjegavajte često diranje, postavljene maske
- Maska je namijenjena za jednokratnu upotrebu i kada je jednom skinete ne stavljajte je ponovo na lice
- Skinutu masku odmah bacite u smeće
- Nakon skidanja maske odmah operite ruke
- Masku nosite ako imate simptome bolesti i ako negujete osobu oboljelu od gripe

Praktični savjeti za izbjegavanje zaraze gripom

- Izbjegavajte zajedničko korištenje ručnika, odjeće, čaša i ostalog pribora za jelo, ako nisu prethodno oprani.
- Odvojite lčine stvari oboljele osobe kako ih ne bi koristili ostali članovi porodice
- Pri dodiru pribora za jelo, posteljine i odjeće bolesnika možete koristiti zaštitne rukavice, ali uvijek nakon takvih postupaka operite ruke.
- Ručke na vratima i ostale predmete u kući i na radnom mjestu koji se često dodiruju rakama povremeno prebrišite alkoholnim dezinfekcionim sredstvom

Kako se pripremiti za prijetecu pandemiju gripe?

- Ako ste hronični bolesnik osigurajte dovoljnu količinu lijekova koje redovno koristite u količini dostatnoj za dva mjeseca. Na taj način izbjeci ćete odlazak u ambulantu i mogući kontakt s oboljelim od gripe.

- Ako vam je potreban savjet ljekara, nazovite telefonom umjesto odlaska u ambulantu uvijek kada je to moguće.
- Nabavite lijekove za sniženje temperature
- Ako u kućnoj apoteci "slučajno" imate antivirasne lijekove(TAMIFLU) nikako ih ne smijete koristiti. ANTIVIRUSNU TERAPIJU UKLJUČUJE INFEKTOLOG.
- Ne uzimajte antibiotike bez preporuke ljekara "oni ne djeluju na virus gripe" koriste" se samo za liječenje bakterijskih komplikacija.

Ako imate malo djeteta, u apoteci nabavite pripravke za primjenu otopine za rehidraciju.

Koji susimptomi gripe A/HINI?

- Povišena tjelesna temperatura
- Grlobolja
- Kašalj
- Glavobolja
- Umor i bolovi u mišićima
- Curenje iz nosa ili zamućenost
- Nekad bolovi u trbuhu, mučnina, povraćanje i proljev.

Šta učiniti ako obolite od gripe A/HI NI?

- Telefonskim putem kontaktirajte svog obiteljskog ljekara koji će Vam dati savjet "ako je potrebno dogovoriti dolazak u ambulantu ili kućnu posjetu. Samo teži ili teški slučajevi oboljenja i bolesnici kod kojih je došlo do komplikacija će biti upućeni u bolnicu.
- Pridržavajte se savjeta ljekara
- Pijte dovoljno tekućine
- Jedite lako probavljivu hranu
- Izbjegavajte alkohol
- Snizite povišenu tjelesnu temperaturu
- Ako je potrebno uzmite lijekove protiv bolova
- Ne zanemarite svoju redovnu terapiju ako ste hronični bolesnik
- Poseban oprez potreban je kod oboljele djece, trudnica i teških hroničnih bolesnika
- Pratite upute objavljene u medijima ili na internetskim stranicama