

OSNOVNE ČINJENICE

INFLUENCA - GRIPA

Preporuke za domaćinstva

Influenca (gripa) je respiratorno oboljenje koje se lako prenosi. Karakteriše je iznenadni napad visoke temperature, bolova u tijelu, bolova u grlu, glavobolje i kašlja, a kod djece takođe može izazvati proljev i povraćanje.

- Svaki član domaćinstva za kojeg se vjeruje da je obolio od gripa ne treba da odlazi na posao ili u školu. Bolesne ukućane treba savjetovati da se odmaraju i da piju dosta tečnosti.
- Često perite ruke trljajući 15 sekundi (generalno je ovo otprilike dužina pjevanja ABC-de), koristeći sapun i mlaku tekuću vodu. Posušiti ruke papirnim ubrusom ako je to moguće. Ako upotrebljavate frotirne peškire, svaka osoba treba da ima svoj lični peškir. Malu djecu bi trebalo naučiti i pomagati im da pravilno peru ruke. Kupatila treba redovno provjeravati i obezbijediti dovoljno sapuna i peškira.
- Gripa se može prenositi kašljanjem i kihanjem. Svi članovi porodice bi trebali pokriti usta kad kašlju i koristiti papirne maramice kada kišu ili brišu nos. Maramice bi trebalo baciti odmah nakon upotrebe, a ruke oprati. (Ako nemate uslova za pranje ruku, možete upotrebiti gel za ruke koji sadrži alkohol. Pobrinite se da u kući i autu bude dovoljno papirnih maramica za kihanje i brisanje nosa.)
- Savjetujete sve članove domaćinstva, a posebno one sa nekim oboljenjem, te djecu uzrasta od 6 i 23 mjeseca, da prime vakcinu protiv gripa. Za vakcinisanje nije nikada kasno.
- Vjerovatnoća za širenje gripe u domaćinstvu je velika. Porodice bi trebale izbjegavati zajedničku upotrebu istih čaša, viljuški, kašika, četkica za zube, peškira za ruke i sl.
- Dnevno često čistite površine poput kvaka na vratima, ograda, kuhinjskih stolova i sl sredstvom za čišćenje u domaćinstvu ili izbjeljivačem pomiješanim sa vodom (omjer 1/4 šolje izbjeljivača na 1 galon vode). Ako nemate neko dezinfekciono sredstvo može se koristiti vruća voda i sapun.
- Ako negujete nekog bolesnika u kući, ruke bi trebalo prati odmah nakon pružanja njege.
- Ako članovi domaćinstva obole od gripa, posebno starije osobe ili oni koji već imaju zdravstvenih problema, trebali bi smjesta kontaktirati njihove ljekare. Oni im mogu propisati lijekove protiv virusa koji mogu spriječiti teža oboljenja. Ovi lijekovi ne eliminišu potrebu za vakcinisanjem.

Ko bi trebao da primi vakcinu protiv gripe: (Dodatne informacije možete dobiti od vašeg ljekara ili lokalne zdravstvene ustanove)

- Osobe 50 godina godina starosti više.
- Bebe između 6 i 23 mjeseca starosti, njihova braća i sestre do 18 godina starosti, ili svi koji spadaju u rizičnu grupu a kontaktiraju sa porodicom.
- Svi stariji od 6 mjeseci kojima je te godine potrebna regularna zdravstvena njega ili bolničko liječenje zbog šećerne bolesti, raka, hroničnih oboljenja bubrega, srca ili pluća, itd.
- Svako u dobi između 6 mjeseci i 18 godina starosti koje primaju dugoročnu aspirinsku terapiju i kojima prijeti opasnost pojave Rejevog sindroma koji prati virusna oboljenja. (Rejev sindrom-Upala mozga često smrtonosna, posebno u dječijoj dobi, praćena visokom temperaturom, povraćanjem, poremećajem rada jetre i oticanjem bubrega i mozga.)
- Žene koje će biti u drugom ili trećem tromjesečju trudnoće u vrijeme sezone gripa.
- Članovi domaćinstva (uključujući djecu) gore pomenutih osoba.
- Svako ko ne želi dobiti grip.