

OSNOVNE ČINJENICE
INFLUENCA - GRIPA
Preporuke za radne kolektive

Influenca (gripa) je respiratorno oboljenje koje se lako prenosi. Karakterišu je iznenadni napadi visoke temperature, bolova u tijelu, bolova u grlu, glavobolje i kašlja.

- Savjetujte sve zaposlene, posebno one sa postojećim zdravstvenim problemima, da se vakcinišu protiv gripa. Vakcina znatno smanjuje mogućnost dobijanja gripa i ozbiljnih oboljenja, a na taj način i izostanak sa posla. Nikada nije kasno za dobivanje vakcine, ali je ipak “što prije to bolje”.
- Zaposleni sa simptomima gripa ne bi trebali dolaziti na posao. Isključivanjem bolesnih radnika sa posla može pomoći smanjenju širenja bolesti među drugim radnicima.
- Ljudi čestodobiju influencu i druge viruse od virusa sa ruka kojima dodiruju nos, oči ili usta. Pranje ruka nekoliko puta dnevno, sa tekućom toplom vodom, koristeći sapun, trljanjem 15 sekundi, te sušenje papirnim ubrusom ili automatskim aparatom za sušenje ruka, će spriječiti influencu i druga virusna i bakterijska oboljenja. Zahode bi trebalo redovno provjeravati i osigurati dovoljno sapuna i papirnih ubrusa za sve zaposlene.
- Grip se često prenosi kašljanjem i kihanjem. Širenje influence se takođe može spriječiti obezbjeđivanjem dovoljnih količina papirnih maramica na radnim mjestima. Svako bi trebao da pokrije usta kad kašlje, te da koristi papirne maramice kod kihanja ili brisanja nosa. Maramice bi trebalo baciti odmah nakon upotrebe, a ruke oprati. (Ako nemate uslova za pranje ruku, možete upotrebiti tzv. gel za ruke koji sadrži alkohol.)
- Zaposlene bi trebalo savjetovati da kontaktiraju ljekare kad obole u toku sezone gripa. Ako se razbole od gripa, dužina i ozbiljnost bolesti se može smanjiti pravovremenom upotrebom lijekova protiv virusa. Zaposleni ne bi trebali upotrebljavati iste čaše, viljuške, kašike i sl.
- Površine za zajedničku upotrebu, poput česmi za vodu, kvaka na vratima, ograda, mjesta za jedenje, stolova i sl., trebalo bi često čistiti sredstvima za dezinfekciju. Trebalo bi dnevno koristiti koemrcijalna sredstva za dezinfekciju ili izbjeljivač pomiješan sa vodom (omjer 1/4 šolje izbjeljivača na 1 galon vode).

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

- Osobe starije od 50 godina.
- Bebe između 6 i 23 mjeseca starosti, i ukućani do 18 godina starosti, te svi ostali ukućani koji spadaju u rizičnu grupu.
- Svi stariji od 6 mjeseci kojima je te godine bila potrebna regularna zdravstvena njega ili bolničko liječenje zbog oboljenja poput šećerne bolesti, raka, hroničnog oboljenja bubrega, srca ili pluća i itd.
- Žene koje će ući u drugo ili treće tromjesečje trudnoće u vrijeme sezone gripa.
- Članovi domaćinstva (uključujući i djecu) osobe koja spada u visokorizične grupe.
- Svaka osoba koja želi smanjiti rizik oboljevanja od influence.
- Osobe koje obavljaju važne društvene usluge (kao što su zdravstveni radnici, vatrogasci i policija). Ovo će umanjiti prekide rada neophodnih djelatnosti za vrijeme epidemije influence.