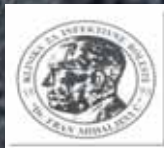
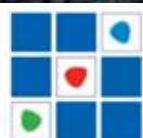




SPREMNI ZA GRIPU!

Pandemija je stigla u Hrvatsku, saznajte što činiti kako biste spriječili obolijevanje i pročitajte upute za samozbrinjavanje



Simptomi gripe:

- Povišena tjelesna temperatura
- Glavobolja
- Umor
- Bolovi u mišićima
- Kašalj
- Grlobolja
- Curenje iz nosa ili neprohodnost nosa
- Ponekad se mogu javiti bolovi u truhu, mučnina, povraćanje i proljev



ŠTO JE GRIPA?

Gripa je virusna infekcija dišnih organa koja se lako širi, a najčešće se prenosi kapljicama nastalim prilikom kihanja i kašljanja. Virus gripe može se prenijeti ako se kontaminiranim rukama dodiruju sluznice usta, nosa i oka.

ŠTO JE PANDEMIJA GRIFE?

Virusi gripe imaju veliku sklonost stalnim promjenama. Kada se virus bitno promijeni, svi su ljudi osjetljivi, jer ranije stvorena otpornost (imunost) više ne štiti od bolesti. Tada se može pojaviti epidemija koja se brzo širi diljem svijetom i stoga se naziva pandemijom. U pandemiji obolijeva velik broj ljudi, a bolest može biti jednaka ili teža od uobičajene sezonske gripe koja se pojavljuje svake godine.

KAKO SPRIJEČITI INFEKCIJU VIRUSOM GRIFE?

- U vrijeme trajanja pandemije gripe izbjegavajte zatvorene prostore gdje boravi mnogo ljudi, odnosno izbjegavajte svaki nepotreban kontakt s većim brojem ljudi i osobama koje imaju simptome respiratorne bolesti.
- Redovito prozračujte prostorije
- Pridržavajte se uputa zdravstvenih djelatnika.
- Često perite ruke vodom i sapunom, ili koristite alkoholni dezinficijens za ruke (mora sadržavati barem 60% alkohola).
- Kada kašljete i kišete prekrите usta i nos papirnatom maramicom koju nakon toga, kao i nakon brisanja nosa, treba baciti u kantu za otpatke, a ne spremati u džep ili torbu.
- Ako nemate maramicu prekrите usta i nos rukavom, a ne rukom ako nemate mogućnost odmah oprati ruke.
- Izbjegavajte doticanje očiju, nosa ili usta rukama koje niste prethodno oprali i tako spriječite ulazak virusa preko sluznica.
- Ako obolite od gripe ostanite kod kuće, ne odlazite u školu ili na posao, ne vodite bolesno dijete u dječji vrtić i tako smanjite mogućnost prijenosa bolesti na druge
- Ako imate simptome gripe, izbjegavajte bliski kontakt s drugim neimunim osobama, a ako to nije moguće nosite masku preko usta i nosa.
- Izbjegavajte zajedničko korištenje ručnika, odjeće, čaša i ostalog pribora za jelo, ako nisu prethodno oprani.
- Odvojite osobne stvari oboljele osobe kako ih ne bi koristili ostali članovi obitelji.
- Pri dodiru pribora za jelo, posteljine i odjeće bolesnika možete koristiti zaštitne rukavice za jednokratnu uporabu, ali uvijek nakon takvih postupaka operite ruke.
- Ručke na vratima i ostale predmete u kući i na radnom mjestu koji se često dodiruju rukama povremeno prebrišite alkoholnim dezinfekcijskim sredstvom.

PRAVILNO KORIŠTENJE MASKE ZA LICE:

- 1. prije stavljanja maske operite ruke*
- 2. pravilno stavljena maska treba prekrivati nos i usta*
- 3. izbjegavajte učestalo diranje postavljene maske*
- 4. maska je namijenjena za jednokratnu uporabu i kad je jednom skinete ne stavljajte je ponovno na lice*
- 5. skinutu masku odmah bacite u smeće*
- 6. nakon skidanja maske operite ruke*
- 7. masku nosite ako imate simptome gripe i ako njegujete oboljelu osobu*

Postoji li cjepivo za pandemijsku gripu?

Od trenutka identifikacije virusa do pripreme cjepiva potrebno je nekoliko mjeseci, pa stoga cjepivo nije dostupno u početku pandemije. Cijepljenje protiv ovogodišnje pandemijske gripe u nas se očekuje tijekom prosinca, a prije toga u studenom provodi se cijepljenje protiv sezonske gripe koje se preporuča za sve kronične bolesnike (srčane, plućne, jetrene, bubrežne bolesnike i dijabetičare), za osobe starije od 65 godina, zdravstvene djelatnike, osobe zaposlene u domovima umirovljenika, članovi obitelji s djecom mlađom od 6 mjeseci i osobe koje njeguju teške kronične bolesnike.

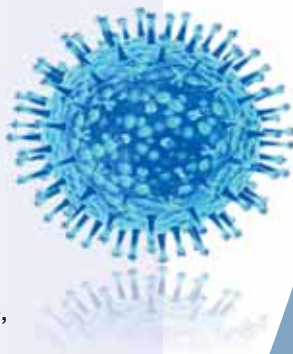
Kako se pripremiti za prijeteću pandemiju gripe?

- Ako ste kronični bolesnik osigurajte dovoljnu količinu lijekova koje redovito koristite u količini dostatnoj barem za jedan mjesec. Na taj način izbjeci ćete odlazak u ambulantu i mogući kontakt s oboljelima od gripe.
- Ako Vam je potreban savjet liječnika, nazovite telefonom umjesto odlaska u ambulantu uvijek kada je to moguće.
- Nabavite lijekove za sniženje temperature.
- Ako će biti potrebno, antivirusne lijekove ćete dobiti od svog liječnika, nije potrebno da ih sami nabavljate, a nikako ih nemojte koristiti bez konzultacije s liječnikom.
- Ne uzimajte antibiotike bez preporuke liječnika jer oni ne djeluju na virus gripe, a koriste se samo za liječenje bakterijskih komplikacija.
- Ako u obitelji imate malo dijete u ljekarni možete nabaviti pripravke za pripremu otopine za rehidraciju.

Što učiniti ako obolite od pandemijske gripe?

Javite se svom liječniku obiteljske medicine koji će Vam dati savjet, ako je potrebno dogovoriti dolazak u ambulantu ili kućnu posjetu. Samo najteže slučajeve oboljenja i bolesnike kod kojih je došlo do komplikacija uputiti u bolnicu.

- Pridržavajte se savjeta liječnika
- Pijte dovoljno tekućine
- Jedite lako probavljivu hranu
- Izbjegavajte alkoholna pića
- Snizite povišenu tjelesnu temperaturu
- Ako je potrebno uzmite lijek protiv bolova
- Ne zanemarite svoju redovitu terapiju ako ste kronični bolesnik
- Poseban oprez potreban je kod oboljele djece, trudnica i teških kroničnih bolesnika
- Pratite upute objavljene u medijima ili na internetskim stranicama: www.stampar.hr, www.bfm.hr i www.zagreb.hr



Pravilno pranje ruku:



1. Namočite

ruke toplom tekućom vodom



2. Nanesite

tekući sapun i pažljivo perite barem 15 sekundi dlanove i gornji dio šake, prostor između prstiju, palac, jagodice prstiju i nokte



3. Isperite

ruke pod mlazom tekuće vode



4. Obrišite

ruke papirnatim ručnikom



2009. - 2010. H1N1 I SEZONSKA GRIPA:

Kako mogu znati imam li gripu?

Imam prisutne neke ili sve od navedenih simptoma:

- vrućicu, temperaturu > 38°C
- zimicu, tresavicu
- opću slabost i nemoć
- glavobolju
- bolove u mišićima i zglobovima
- kašalj
- curenje i začepljenost nosa

Ukoliko imate navedene simptome vrlo vjerojatno imate gripu.

U najvećem broju slučajeva H1N1 gripa je blaga bolest, uobičajenog tijeka, bez komplikacija te nije nužan odlazak liječniku. Bolesnik ostaje kod kuće u izolaciji, liječi se simptomatskim mjerama i provodi mjere sprječavanja širenja zaraze.

Gripa je virusna bolest koja se prenosi s čovjeka na čovjeka prvenstveno putem kašljanja i kihanja ili posrednim kontaktom sa respiratornim kaplicama osobe koja je zarazna putem ruku ili predmeta.



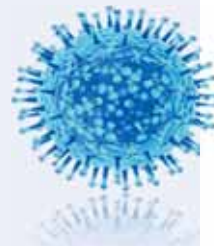
: Upute oboljelima za samozbrinjavanje

Pročitajte pažljivo ove upute koje su napravili stručnjaci Stožera zdravstva Grada Zagreba

Što činiti ako imate gripu:

Liječite se simptomatskim mjerama:

- Odmor, ležanje u krevetu
- Unos dovoljnih količina tekućine (čajevi, prirodni sokovi, C-vitamin)
- Snižavanje povišene tjelesne temperature tuširanjem u mlačnoj vodi, hladnim oblozima, te lijekovima (paracetamolom, ibuprofenom)



U svrhu sprječavanja širenja zaraze:

- Ostanite kod kuće i izbjegavajte kontakte sa zdravim osobama osim medicinskog osoblja
- Nosite kiruršku masku prilikom kontakta sa zdravim osobama
- Prekrijte rupčićem usta i nos prilikom kihanja i kašljanja
- Često perite ruke sapunom i vodom ili vlažnim maramicama na alkoholnoj bazi
- Ostanite kod kuće 24 sata nakon pada temperature na normalu



Postoji li povišeni rizik od razvoja komplikacija?

Oboljeli je:

- Stariji od 65 godina
- Trudnica
- Dijete mlađe od 2 godine
- Žena koja je rodila prije 2 tjedna ili imala pobačaj prije 2 tjedna

ili ima neku od navedenih bolesti:

- Kronična bolest pluća (uključujući astmu)
- Kardiovaskularna bolest (npr. infarkt miokarda, srčane greške, zatajenje srca, NE I POVIŠEN TLAK)
- Bubrežna bolest
- Bolest jetre
- Hematološka, neurološka, neuromuskularna ili metabolička bolest
- Šećerna bolest
- Bolesnici s imunodeficijencom i oslabljenim imunološkim sustavom (HIV, terapija kortikosteroidima, karcinom, kemoterapija)
- Osobe mlađe od 19 godina na dugotrajnoj terapiji salicilatima
- Povišena tjelesna težina

da

Imate povećani rizik od razvoja komplikacija! Javite se svom obiteljskom liječniku radi primjene antivirusne terapije!

U većini slučajeva neće biti potrebna hospitalizacija već kućno liječenje. Rani početak primjene antivirusne terapije može smanjiti rizik od komplikacija gripe.



Kada treba potražiti HITNU medicinsku pomoć?

Imam li barem JEDAN od sljedećih simptoma:

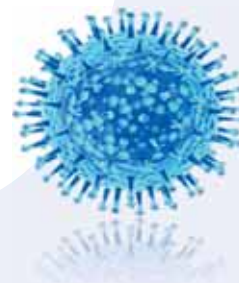
- Otežano disanje i kratkoća daha
- Bol ili pritisak u prsima ili abdomenu
- Iznenadna vrtoglavica, ošamućenost
- Konfuzija
- Teško ili perzistentno povraćanje
- Simptomi nalik gripi su se poboljšali, a onda se ponovno pojavili s temperaturom i pojačanim kašljem

da

Simptomi koje opisujete mogu upućivati na razvoj komplikacija! HITNO se javite svom liječniku ili u hitnu ambulantu radi daljnjih uputa!

Ukoliko odlazite u ambulantu opće medicine ili u hitnu službu pridržavajte se mjera samozaštite i

Algoritam je napravljen
u Klinici za infektivne
bolesti 'Dr. Fran
Mihaljević' u Zagrebu



**Hitna služba, kao i
odlazak u bolnicu je
rezerviran za najteže
bolesnike!**

*Međutim, neovisno o
tome imate li neku od
kroničnih bolesti ili
ne, ako su prisutni
simptomi koji
upućuju na razvoj
komplikacija javite se
u hitnu službu.*

*Ako ste zabrinuti za
svoje zdravlje, javite
se svom liječniku za
savjet.*

*Ako dolazite u
hitnu službu, a
nimate gripu, postoji
opasnost da je
dobijete.*



tite i sprječavanja širenja zaraze prema uputama izloženim pred ulazom u Dom zdravlja!

VIRUS H1N1

*Ipak postoje bolesnici koji razvijaju
KOMPLIKACIJE odnosno koji su pod povećanim rizikom od razvoja
komplikacija te se trebaju savjetovati s liječnikom o liječenju
antivirusnim lijekovima.*



*U Službi za epidemiologiju Zavoda za javno zdravstvo 'Dr. Andrija Štampar', zbog
pojave pandemijske gripe H1N1, radnim danom od 8,00 do 20,00 sati otvoren je
kontakt telefon za upite građana, a broj telefona je: **01 46 96 125.***

Dežurstva ordinacija opće/obiteljske medicine u Domovima zdravlja radi pojave pandemijske gripe H1N1

Zbog pojave pandemijske gripe H1N1 (tzv. 'Svinjske gripe'), na području Grada Zagreba ustrojeno je pojačano dežurstvo subotom, nedjeljom i blagdanima i to u djelatnostima obiteljske/opće medicine, RTG i laboratorijske dijagnostike u Domovima zdravlja. Dežurstvo je organizirano na sljedećim lokacijama, u vremenu od 08,00 do 22,00 sata:

DOM ZDRAVLJA ZAGREB – CENTAR:

Runjaninova 4, tel. 4843 454
Avenija V. Holjevca 22 (Siget),
tel. 6598 410, 6598 432
Grgura Ninskog 3, tel. 4533 609
Kruge 44 (od 08,00 do 15,00 sati),
tel. 6062 437
Trg žrtava fašizma 10 (od 08,00
do 15,00 sati), tel. 4603 666

DOM ZDRAVLJA ZAGREB – ZAPAD:

Park stara Trešnjevka 3, tel. 3013 555
Prilaz baruna Filipovića 11,
tel. 3700 551

DOM ZDRAVLJA ZAGREB – ISTOK:

Grižanska 4, tel. 2960 426, 2960 418
Ivanićgradska 38,
tel. 2305 730, 2305 680
Ninska 16 (Sesvete), tel. 2050 798