

## Hitna služba i odlazak u bolnicu potrebni su samo za najteže bolesnike!

- ✓ Međutim, neovisno o tome imate li neku od kroničnih bolesti ili ne, ako su prisutni simptomi koji upućuju na pojavu komplikacija javite se odmah u hitnu službu.
- ✓ Ako ste zabrinuti za svoje zdravlje, javite se svojem liječniku za savjet.
- ✓ Ako dolazite u hitnu službu, a nemate gripu, postoji opasnost da je dobijete.

### Kada treba potražiti HITNU medicinsku pomoć?

Ako imate **jedan** od sljedećih simptoma:

Otežano disanje i kratkoća daha  
Bol ili pritisak u prsima  
Iznenadna vrtoglavica ili ošamućenost  
Konfuzija i dezorijentacija  
Uporno povraćanje  
Ponovna pojava povišene temperature nakon poboljšanja simptoma gripe

# DA

Simptomi koje imate mogu upućivati na razvoj komplikacija gripe!

**Odmah se javite svome liječniku ili u hitnu službu radi pregleda i liječenja!**

**Kada dolazite u ambulantu opće medicine ili hitnu službu pridržavajte se mjera samozaštite i sprječavanja širenja zaraze prema uputama istaknutim u ordinaciji!**

Postupnik je napravljen u Klinici za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević", Zagreb prema: Centers for disease control and prevention - CDC  
[http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance\\_homecare.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm)

Postupnik je namijenjen bolesnicima za samoevaluaciju i samozbrinjavanje gripe, u slučaju nejasnoća ili ako ste zabrinuti za svoje zdravlje obratite se svome liječniku.

KLINIKA ZA INFEKTIVNE BOLESTI  
DR. FRAN MIHALJEVIĆ  
ZAGREB, MIROGOJSKA 8

# GRIPA:

## UPUTE BOLESNICIMA ZA SAMOZBRINJAVANJE



Sezona 2010/11.

## PAŽLJIVO PROČITAJTE OVE UPUTE!

### 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 ili začepljenost nosa

**Ako imate navedene simptome vrlo vjerojatno imate gripu. Gripa je najčešće blaga bolest, uobičajenog tijeka, bez komplikacija te nije nužan odlazak liječniku. Bolesnik ostaje kod kuće u izolaciji, liječi se simptomatski i provodi mjere za sprječavanje širenja zaraze.**

**Gripa je virusna bolest koja se lako prenosi s čovjeka na čovjeka poglavito kašljanjem i kihanjem te posredno preko ruku ili predmeta respiratornim kapljicama osobe koja je zarazna.**

## ŠTO ČINITI AKO IMATE GRIPU:

### Liječite se simptomatskim mjerama:

- ✓ Odmor, ležanje u krevetu
- ✓ Unos veće količine tekućine (čajevi, prirodni sokovi, C vitamin)
- ✓ Snižavanje povišene tjelesne temperature - tuširanjem u mlakoj vodi, hladnim oblozima, te lijekovima (paracetamol, ibuprofen)

### U svrhu sprječavanja širenja zaraze:

- ✓ Ostanite kod kuće i izbjegavajte kontakte sa zdravim osobama
- ✓ Nosite kiruršku masku pri kontaktu sa zdravim osobama
- ✓ Prekrijte rupčićem usta i nos pri kihanju i kašljanju
- ✓ Često perite ruke sapunom i vodom ili vlažnim maramicama na alkoholnoj bazi
- ✓ Ostanite kod kuće 24 sata nakon normalizacije temperature

**Ipak u nekih se bolesnika pojavljuju KOMPLIKACIJE pa se osobe s povećanim rizikom za nastanak komplikacija trebaju savjetovati s liječnikom o načinu liječenja i primjeni antivirusnih lijekova.**

### Imate povećan rizik za pojavu komplikacija:

#### Ako ste:

- ✓ Stariji od 65 godina
- ✓ Trudnica
- ✓ Dijete mlađe od 2 godine

#### Ili ako ima neku od navedenih bolesti :

- ✓ Kronične plućne bolesti (uključujući astmu)
- ✓ Kardiovaskularne bolesti (npr. infarkt miokarda, srčane griješke, zatajenje srca)
- ✓ Kronične bubrežne bolesti
- ✓ Kronične bolesti jetre
- ✓ Hematološke, neurološke, neuromuskularne i metaboličke bolesti
- ✓ Šećerna bolest
- ✓ Bolesnici s oslabljenim imunološkim sustavom (HIV, terapija kortikosteroidima, zloćudne bolesti, kemoterapija)
- ✓ Osobe mlađe od 19 godina na dugotrajnoj terapiji salicilatima
- ✓ Izrazita pretilost

# DA

**Imate povećan rizik od razvoja komplikacija!**

**Javite se svom liječniku!**

U većini slučajeva neće biti potrebna hospitalizacija već kućno liječenje.

Rani početak primjene antivirusnih lijekova može smanjiti rizik od pojave komplikacija gripe.