



Šta je grip i koji su njegovi simptomi?
Šta je svinjski grip? Šta je ptičji grip?
Kako se treba ponašati u slučaju
pandemije gripa u Srbiji?

U ovoj brošuri naći ćete odgovore na
ova pitanja. Brošura je namenjena
poslovnim ljudima i svima ostalima
koji žele da saznaju osnovne
informacije o gripu i merama zaštite
od gripa.

1.0 DEFINICIJA

Grip ili influenca je akutno infektivno obolenje disajnih puteva, koje uzrokuju virusi influence. Virus se prenosi direktnim kontaktom kapljicama u vazduhu nastalim kihanjem, kašljanjem i govorom zaražene osobe, ili indirektnim kontaktom s nekom površinom (npr. dodiranjem kvake na vratima) na kojoj su virusi neko vreme mogli da prežive.

2.0 SEZONSKI GRIP

Sezonski grip (sezonska influenca) ljudi je akutno obolenje disajnih puteva, koje se pojavljuje najviše između decembra i marta. Prate je simptomi kao što su povišena telesna temperatura, glavobolja i bolovi u mišićima, a može dovesti i do teških zdravstvenih komplikacija. Činjenica je da svaki čovek može da oboli od gripa. Mladi ljudi se, uglavnom, posle bolesti dobro oporavljaju, ali za odojčad, starije ljude i osobe s hroničnim bolestima, grip može da ima ozbiljne posledice.

2.1 Simptomi sezonskog gripa

- nagla pojava visoke telesne temperature (preko 38°C)
- groznica, glavobolja, bolovi u mišićima i zglobovima
- kijavica, suvi kašalj i grlobolja
- osećaj vrtoglavice
- otežano disanje
- kod dece mogu nastupiti i bolovi u truhu, proliv ili povraćanje.

Grip najčešće ne zahteva posebno lečenje. Već prema simptomima i težini obolenja mogu se uzimati lekovi za snižavanje telesne temperature i lekovi protiv bolova. Osim toga, postoje specijalni lekovi protiv virusa gripa (antiviralni lekovi) koje prepisuje lekar, pre svega kod rizičnih bolesnika. Antiviralni lekovi se moraju uzeti najkasnije 48 sati posle pojave simptoma.

Rizičnoj grupi pripadaju:

- osobe koje imaju više od 65 godina,
- osobe s hroničnim bolestima,
- osobe koje su u stalnom kontaktu s ljudima.

2.2 Prevencija sezonskog gripa

Najdelotvornija metoda zaštite od sezonskog gripa je **vakcinacija**. Time se može smanjiti rizik obolevanja od gripa i znatno smanjiti opasnost od mogućih komplikacija kod rizičnih grupa. Preporučuje se vakcinacija protiv gripa svim osobama rizičnih grupa, kao i svim osobama koje ne žele da obole od gripa. Vakcinacija je moguća kod uzrasta od šest meseci i nadalje. Pošto se vakcina svake godine prilagođava novim virusima koji cirkulišu, vakcinacija protiv gripa se takođe mora ponoviti svake godine od sredine oktobra do sredine novembra.



Izbalansirana ishrana, redovno kretanje i dovoljno sna, pomažu ljudima u svakoj starosnoj grupi u održavanju zdravlja i podižu odbrambenu moć organizma protiv infekata i drugih obolenja. Međutim, kao jedina zaštita protiv obolenja od gripa to nije dovoljno.

2.3 Higijenske mere

Sledeće mere generalno pomažu da se redukuje rizik prenošenja uzročnika bolesti:

- Redovno i temeljno pranje ruku vodom i sapunom
- Kada kašljete ili kijate koristite ako je moguće maramicu, ili držite ruku na ustima. Posle toga ruke temeljno operite vodom i sapunom
- Koristite maramice za jednokratnu upotrebu i bacite ih u kantu za otpatke

- Redukujte kontakte s drugim osobama, ako je to moguće (npr. ostanite kod kuće ako imate gore navedene simptome).

3.0 PANDEMIJSKI GRIP

Pandemija je epidemija zarazne bolesti koja se širi kroz populaciju ljudi jedne veće oblasti, kontinenta ili celog sveta. ***Pandemija nastaje kada se pojavi nova vrsta virusa kojeg ljudski imunološki sistem ne može da prepozna i koji se lako prenosi sa čoveka na čoveka.*** Pod pandemijskim gripom podrazumeva se globalno širenje gripa. Kod pandemije, bolest se brzo rasprostranjuje i može dovesti do velikog broja teških obolenja. Bolest se ne smatra pandemijom samo zato što je široko rasprostranjena ili izaziva smrt velikog broja ljudi, odnosno ona mora biti zarazna kako bi pokrenula pandemiju. Na primer, rak je odgovoran za veliki broj smrtnih slučajeva širom sveta, ali se ne smatra pandemijom jer nije zarazan¹.



Tokom istorije su zabeleženi slučajevi pandemija kuge, kolere, tifusa, gripa, side, boginja, tuberkuloze, lepre, malarije, žute groznice itd.

U prošlosti najpoznatija pandemija je bila španski grip koji je 1918. godine širom sveta usmratio 20 – 40 miliona ljudi. Nikad se ne zna gde i kada će sledeća pandemija izbiti.

Za pojavu pandemije među ljudima mora da budu ispunjena tri kriterijuma:

1. virus mora da bude nove vrste, tj. ljudskom imunološkom sistemu uglavnom ili potpuno nepoznat,
2. zarazan za ljude i
3. da se prenosi s jedne osobe na drugu.

Prva dva kriterijuma nalazimo kod ptičjeg gripa H5N1, dok treći kriterijum ova vrsta gripa ne ispunjava.

¹ <http://sr.wikipedia.org/wiki>

3.1 Mere zaštite

- Redovno i temeljno pranje ruku vodom i sapunom.
- Kada kašljete ili kijate pokrijte usta i nos papirnatom džepnom maramicom.
- Nakon upotrebe, maramicu bacite u kantu za otpatke i odmah posle operite ruke sapunom.
- Kod poslovnih razgovora držate odstojanje od sagovornika najmanje jedan metar.
- Izbegavajte kod pozdravljanja i na rastanku rukovanje, grljenje i ljubljenje.
- Nosite higijenske maske u situacijama koje preporučuju organi vlasti.
- Izbegavajte velika okupljanja ljudi.
- **Prostorije često i dobro provetravajte.**

4.0 PTIČJI GRIP

Ptičji grip koji se naziva i klasična ptičja kuga je vrlo zarazna bolest životinja. Uzrokuju je najrazličitiji virusi gripa. Najpoznatiji virus gripa **H5N1** opasan je za kokoške, ćurane, patke, guske i druge vrste ptica, naročito one koje žive uz vodu. Prenos virusa ptičjeg gripa na ljude je retka pojava i moguć je samo u tesnom kontaktu sa zaraženom živinom (perje, sekret, balega). Ali kod kivanog ili pečenog mesa nema nikakve opasnosti.



4.1 Zaštitne mere za ljude

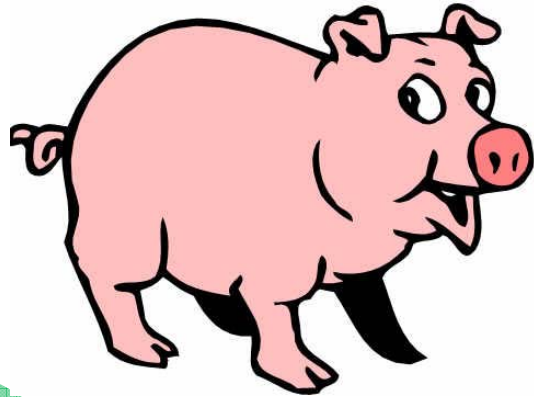
Sve dok virus ptičjeg gripa nije prenosiv sa čoveka na čoveka, bez kontakta s inficiranom živinom, nema opasnosti od zaraze za stanovništvo.

Preporuke:

- ✓ Izbegavati direktan kontakt s vodenim pticama.
- ✓ Ne dirati bolesne ili mrtve ptice.

5.0 SVINJSKI GRIP

Kako se pandemija svinjskog gripa širi u svetu, neophodno je biti informisan o njemu. Izazivač svinjskog gripa (tzv. Meksičkog gripa) je virus influence H1N1. Nastao je mutacijom humanog, ptičjeg i svinjskog virusa. Dokazi trenutno ukazuju na to da je glavni način prenosa novog virusa Influenca A (H1N1) sa čoveka na čoveka putem respiratornih kapljica koje se izbacuju tokom govora, kihanja ili kašljanja. Inkubacija traje od tri do pet dana, a prvi simptomi su kašalj, curenje iz nosa, kihanje i povišena telesna temperatura. Najveća briga oko ovog virusa potiče od činjenice da je u pitanju novi virus na koji ljudi nemaju ili imaju minimalno razvijen imuni odgovor. Lek ili vakcina protiv ove vrste gripa još uvek ne postoji, ali je virus osetljiv na lekove koji se koriste protiv uobičajenih oblika gripa. Takođe, osobe koje su se početkom zimske sezone vakcinisale protiv gripa su u boljoj poziciji, ali nisu potpuno zaštićene.



5.1 Simptomi svinjskog gripa

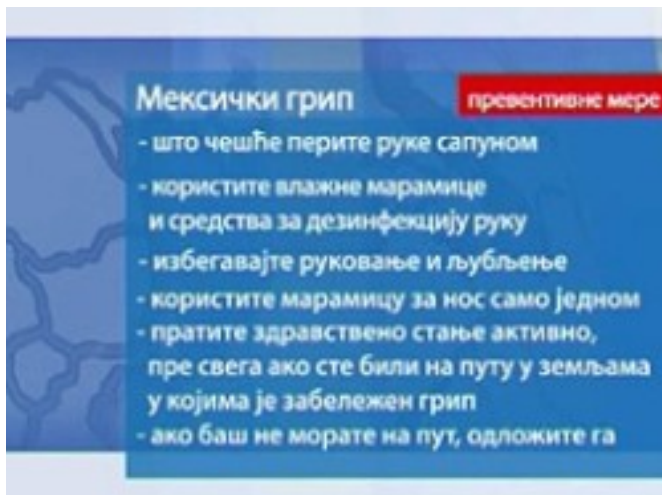
Koji su simptomi svinjskog gripa?

- Povišena telesna temperatura (veća od 37.8°C)
- Promuklost
- Zapušen nos i curenje iz nosa
- Glavobolja
- Upala grla
- Bolovi u mišićima
- Kihanje
- Kašalj
- Zamor



СИМПТОМИ

температура > од 38°C
малаксалост
губитак апетита
запушен нос
упала грла и кашаљ
мучнина, повраћање
дијареја



Simptomi svinjskog gripa (H1N1) su veoma slični simptomima običnog gripa. U mnogo slučajeva, kod obolelih od svinjskog gripa, kao jedan od simptoma javlja se i proliv (dijareja) i povraćanje, a zabeleženi su i slučajevi upale pluća.

5.2 Inkubacija kod svinjskog gripa

Prema Svetskoj Zdravstvenoj Organizaciji inkubacija kod svinjskog gripa (vreme proteklo od infekcije do ispoljavanja simptoma svinjskog gripa) traje i do sedam dana, ali u najvećem broju slučajeva inkubacija svinjskog gripa je od dva do pet dana.

Ukoliko su neki od ovih simptoma приметили kod svojih bližnjih ili kod sebe **NE PANIČITE!**

5.3 Preporučeni postupci u slučajevima sumnje na infekciju svinjskim gripom

- Stavite zaštitnu masku (kako bi ste sprečili infekciju ostalih ukućana)
- Ostanite u stanu (ako ste na putu odmah se javite u najbližu ambulantu – dom zdravlja)
- Nazovite dežurni telefon za svinjski grip, najbliži vašem mestu stanovanja. Sledite uputstva lekara.
- Ako ne možete da dobijete ovu službu, javite se u vašu lokalnu ambulantu, dom zdravlja, na dežurni telefon. Nemate potrebe da širite infekciju svinjskog gripa, ličnim pojavljivanjem na javnim mestima!

U većini slučajeva svinjski grip će biti samo još jedna neprijatnost, jer je statistika o smrtnosti od svinjskog gripa ohrabrujuća. Samo jedan slučaj od 300 obolelih od svinjskog gripa u Americi završi se smrtnim ishodom, u Evropi je situacija još bolja, samo jedan slučaj od 500 obolelih završi se smrću.

Odmah se javite u najbližu ambulantu ili dom zdravlja ako:

- ✓ **Ste trudni**
- ✓ **Stanje Vam se naglo pogoršalo**
- ✓ **Ste prepoznali simptome svinjskog gripa kod deteta mlađeg od jedne godine**
- ✓ **Bolujete i od neke druge bolesti**
- ✓ **Stanje vam se pogoršava i posle 7 dana od infekcije svinjskim gripom.**



Posebno osetljivi na svinjski grip – rizična grupa:

- Srčani bolesnici
- Bubrežni bolesnici
- Bolesnici sa hroničnom upalom disajnih puteva
- Bolesnici sa hroničnim bolestima jetre
- Dijabetičari – oboleli od šećerne bolesti
- Oboleli od Parkinsonove bolesti i Multiple skleroze
- Osobe sa poremećajima imunološkog sistema
- Pacijenti koji su u poslednje tri godine uzimali lekove protiv Astme
- Trudnice
- Osobe starije od 65 godina
- Deca mlađa od 5 godina.

Dežurni telefoni u Srbiji za svinjski grip

- 1. Subotica, 24000 Zmaj Jovina 30**
061 555 67 89
- 2. Kikinda, 23300 Kralja Petra 70**
063 510 941
- 3. Sombor, 25000 Vojvonanska 47**
063 468 145
- 4. Zrenjanin, 23000 29. novembra 15**
064 200 8 677
063 525 426
064 146 4 886
- 5. Novi Sad, 21000 Futoška 121**
065 551 8 019
- 6. Sremska Mitrovica, 22000 Stari Šor 47**
064 215 0 072



- 7. Pančevo, 26000 Pasterova 2**
062 886 9 733
063 439 173
- 8. Beograd, 11000 Bul. Despota Stefana 54 a**
063 851 1 769
063 750 4 145
- 9. Šabac, 15000 Jovana Cvijića 1**
064 860 5003
064 860 5014
015 300 550
- 10. Požarevac, 12000 Jovana Šerbanovića 14**
064 873 4 047
065 302 2 400
- 11. Valjevo, 14000 Vladike Nikolaja 5**
062 202 719
- 12. Kragujevac, 34000 Nikole Pašića 1**
034 504 512
- 13. Čuprija, 35230 Miodraga Novakovića 78**
063 10 47 960
063 613 433
063 10 21 830
- 14. Zaječar, 19000 Sremska 13**
062 803 6 606
- 15. Čačak, 32000 Filipa Filipovića 23 e**
064 863 88 02
- 16. Užice, 31000 Veselina Marinkovića 4**
064 857 7 505
064 857 7 506
064 857 7 507
- 17. Kraljevo, 36000 Slobodana Penezića 16**
064 88 55 002
064 88 55 006
- 18. Kruševac, 37000 Vojvode Putnika 2**
064 163 3 442
064 163 3 353
- 19. Niš, 18000 Bulevar Zorana Djindjića 50**
065 411 9 416
- 20. Pirot, 18300 Kej bb**
063 890 7 886
064 210 9 709
- 21. Leskovac, 16000 Maksima Kovačevića 11**
064 864 88 25
064 864 88 15

22.Vranje, 17000 Jovana Jankovića Lunge 1

064 874 5 214

23.Kosovska Mitrovica Anri Dinana bb

064 825 2 806

064 825 2 802

6.0 VAŽNE HIGIJENSKE MERE



Perite ruke redovno i temeljito vodom i sapunom (svakako pre jela). Pritom je važno da to činite na ispravan način:

- Navlažite ruke tekućom, vrućom vodom.
- Nasapunajte ruke, po mogućstvu tečnim sapunom iz flaše. Trljajte ruke dok se ne stvori obilna pena. Perite ne samo dlanove, već i nadlanice, između prstiju i ispod noktata, kao i ručne zglobove.
- Temeljno isperite ruke tekućom vodom.
- Ruke obrišite čistim peškirom. Još bolje je ako imate na raspolaganju papirne ubruse za jednokratnu upotrebu, automat za sušenje ruku toplim vazduhom ili automat sa platnenim ubrusom.
- U slučaju da u datoj situaciji ne možete da dođete do vode i sapuna, upotrebite odgovarajuće dezinfekciono sredstvo za ruke.

Kada kašljete ili kijate pokrijte usta i nos papirnatom džepnom maramicom.

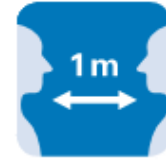


Kašljite i kijajte na rukav u visini lakta. Ukoliko nemate papirnu maramicu, molimo Vas da kašljete ili kijate na rukav u visini lakta. To je, sa stanovišta higijene, ispravnije od stavljanja ruke na usta. Ako ste prilikom kijanja ili kašljanja stavili ruku na usta, što je pre moguće temeljnije operite ruke vodom i sapunom.



Upotrebljenu papirnu maramicu bacite u kantu za otpatke i potom operite ruke.

Izbegavajte rukovanje kod pozdravljanja i budite na odstojanju od druge osobe najmanje 1 m. Ostanite kod kuće ako imate sledeće simptome:



- » iznenadna telesna temperatura preko 38°C
- » groznica, glavobolja, bolovi u mišićima i zglobovima
- » kijavica, suvi kašalj i grlobolja
- » osećaj vrtoglavice, povremeno teškoće s disanjem.



U vreme pandemije organi vlasti preporučuju u izvesnim situacijama nošenje higijenske maske. Te situacije se tačno mogu defnisati nakon pojave pandemijskog virusa. Stanovništvu se preporučuje da stvori zalihu od 50 higijenskih maski (hirurške maske) po osobi da bi izbegli moguća uska grla u snabdevanju.

7.0 IZVORI PODATAKA

1. Zvanični sajt Ministarstva zdravlja RS, www.zdravlje.gov.rs
2. Pandemija gripa - Sve što je neophodno da znate, Savezna uprava za zdravlje BAG, septembar 2009.
3. <http://sr.wikipedia.org/wiki>
4. www.markocim.com
5. www.bag.admin.ch
6. www.svinjskigrip.in.rs
7. www.belupo.hr