



ЧУВАЈМО СЕ ОД ГРИПА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА

Шта је грип (инфлуенца)?

Сезонски грип је респираторна заразна болест изазвана хуманим вирусом инфлуенце (А и Б) и јавља се у епидемијама.

Грип представља значајно оптерећење друштва у погледу трошкова здравствене заштите и изгубљене продуктивности.

Заразност је највећа одмах по настанку симптома и најчешће траје до 5 дана (код деце до 7).

Симптоми

1. Повишена температура (изнад 38°C)
2. Болови у мишићима
3. Кашаљ
4. Нос који цури или је запушен

Како се шири грип (инфлуенца)?

Грип се најфикасније шири са особе на особу директним контактом - путем капљица приликом кашља и кијања заражене особе.

Преноси се и индиректно, преко руку или када се капљице из секрета носа и грла нађу на предметима које свакодневно користимо.

Шта је епидемија?

Нагло ширење грипа током јесени и зиме представља сезонску епидемију грипа. Сматра се да због високе заразности сваке године 5-15% светске популације оболи од грипа.

Начини превенције

- Приликом кашљања и кијања потребно је ставити мараму на лице, коју, по употреби, одмах треба бацити.
- Саветује се редовно прање руку или коришћење гела за дезинфекцију.
- У случају болести, не треба ићи на посао, а болесну децу не треба пуштати у школу или водити у вртић.
- Приликом поздрављања не треба се руковати нити размењивати пољупце у образ или уста.
- Не треба делити намирнице или тањир и прибор за јело ни са ким.
- Потребно је проветравати просторије у којима се борави, као и редовно чистити кваке на вратима, руковате на степеницама, играчке, телефоне и друге предмете које додирује велики број особа.

Најбоља заштита од новог грипа је свакако вакцинација.

