

## ***Kaj je pandemna gripa ?***

Pandemska gripa je okužba zgornjih dihal, ki jo povzroča nov virus influence A(H1N1)v.

Nov virus influence A(H1N1)v vsebuje gene prašičjega, človeškega in ptičjega virusa influence A. Sprva so ga poimenovali virus prašičje gripe. Poimenovanje je bilo napačno, saj virusi prašičje gripe povzročajo akutno bolezen dihal prašičev in ne ljudi.

Pandemska gripa je podobna običajni sezonski gripi. Ker se s tem novim virusom do sedaj še nismo srečali, smo za okužbo dovzetni vsi, zato zbdi večje število ljudi kot pri običajni sezonski gripi, virus se hitreje širi in v kratkem času zbolijo veliko število ljudi.

O prvih primerih pandemske gripe, ki jo povzroča virus influence A(H1N1)v, so poročali na ameriškem kontinentu v začetku leta 2009. V manj kot dveh mesecih se je razširila po vseh celinah, zato je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila pandemijo. Izraz pandemija izhaja iz latinske besede *pandere*, kar pomeni razprostranjen, razširjen.

## ***Kako bolezen prepoznamo (bolezenski znaki?)***

Bolezni znaki pandemske gripe so :

- povišana telesna temperatura,
- suh kašelj,
- bolečine v žrelu,
- zamašen nos ali izcedek iz nosu,
- bolečine v mišicah in kosteh,
- glavobol,
- mrazjenje,
- utrujenost,
- bruhanje,
- driska.

## ***Kako se prenaša ?***

Pandemski virus gripe se prenaša enako kot virus sezonske gripe.

- s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju,
- z neposrednim tesnim stikom z obolelim (poljubljanje),
- s posrednim stikom z okuženimi površinami in predmeti (kljuke, telefonske slušalke, jedilni pribor, kozarci... )

## ***Kako zmanjšamo tveganje za okužbo?***

### **Z rednim umivanjem rok**

- roke si vsaj 20 sekund temeljito umivamo z milom in speremo s toplo vodo.

- roke obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo.

Kadar nimamo možnosti umivanja rok lahko uporabimo robčke z alkoholnim razkužilom.



Pogosto si z milom vsaj  
20 sekund umivamo roke.

Z rokami se čim manj se dotikajmo oči, nosu in ust



Z rokami se ne  
dotikamo oči,  
nosu in ust.

### ***Pravilno umivanje rok z vodo in milom***

1.



Roke zmočimo in z milom pokrijemo celotno površino rok

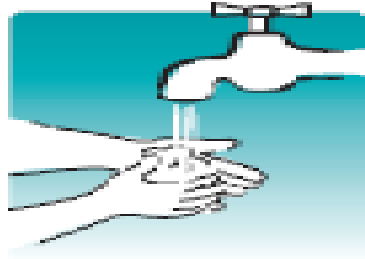
2.



Drgnemo dlan ob dlan, desno dlan z levim hrbtiščem in med prsti

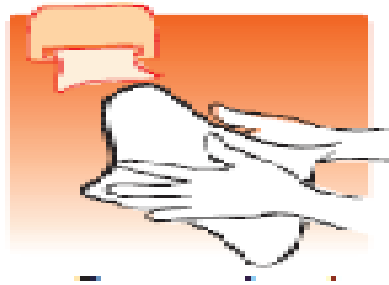
15-20 sekund

3.



Roke dobro speremo s toplo vodo

4.



in obrišemo s papirnato brisačo za enkratno uporabo. Pipo zapremo s pomočjo brisače, ne da bi se dotaknili površine pipe.

## ***Higiena kašlja***

### **Ob kašljanju in kihanju:**

- usta ali nos prekrijemo s papirnatim robčkom, ki ga takoj po uporabi varno odvržemo v najbližji koš.

Če papirnatega robčka nimamo, kihnemo ali za kašljamo v zgornji del rokava.



**Ko kašljamo ali kihamo, vedno uporabimo papirnat robček in ga takoj odvržemo v smeti.**

## ***Kaj storimo, ko zbolimo?***

### **Če ste bolni ali sumite, da ste okuženi z novim virusom gripe:**

- Omejite stike z drugimi ljudmi,
- Ostanite doma,
- Po telefonu pokličite svojega izbranega zdravnika,
- Upoštevajte navodila za nego na domu.



Če pri sebi opazimo bolezenske znake pandemske gripe, ostanemo doma in pokličemo osebnega zdravnika.

## ***Kaj storimo ko zbolimo in ostanemo doma?***

Počivamo in uživamo zadosti tekočine (vodo, čaj, druge tople ali hladne napitke)

Pogosto prezračujemo bivalne prostore.

Po potrebi jemljemo zdravila za znižanje previsoke telesne temperature

**POZOR!** Otroci in mlajši od 8 let aspirina (acetilsalicilne kisline), zaradi možnih zapletov (pojav Reyevega sindroma), ne smejo jemati. Za otroke je najboljš primeren paracetamol.

Nadležen in suh kašelj zmanjšajo s sirupi ali tabletami proti kašlju.

Kapljice za nos nam bodo olajšale dihanje in izboljšale počutje.

Pozorni moramo biti na poslabšanja zdravstvenega stanja:

Nosečnice in bolniki, ki imajo sladkorno bolezen, astmo, kronični obstruktivni bronhitis, bolezn srca in ožilja, naj se ob prvih bolezenskih znakih ali poslabšanju osnovne bolezni takoj posvetujejo s svojim zdravnikom.

**Ob znakih poslabšanja bolezni se takoj posvetujemo z zdravnikom!**

**Znaki poslabšanja pri odraslih:**

- dihajo s težavo, jih duši ali imajo hude bolečine v prsih,
- izkašljejejo gnoj ali krvavo sluz,
- ustrice postanejo modre ali vijolično obarvane,

- na vodo hodijo vedno redkeje, urina je malo in je temne barve,
- postanejo omotični, počasi, zaspani, zmedeni, na vprašanja zmedeno odgovarjajo.

**Znaki poslabšanja pri otrocih:**

- težko dihamo že pri majhni telesni aktivnosti,
- hitro in neredno dihamo,
- imajo bolečine in piskanje pri dihanju,
- imajo temperaturo več kot 39°C
- bruhamo več kot 4 ure ali pogosto bruhamo
- imajo modre ali vijolično obarvane ustnice
- imajo znake izsušitve: vdrti možganska mečava (fontanela), omotičnost, redko uriniranje, malo urina
- prisotna je zmedenost, zaspanost, neodzivnost

To gradivo je priporočilo Inštituta za varovanje zdravja Ljubljana.

Več o tem: [www.ivz-rs.si](http://www.ivz-rs.si)