



GRIPA

Što je gripa?

Gripa je virusna infekcija dišnog sustava koja se lako širi, a prenosi se kapljičnim putem. Virus gripe može se prenijeti ako se kontaminiranim rukama dodiruju sluznice usta, nosa i oka.

Vrijeme koje je potrebno od infekcije do oboljenja je period inkubacije koji je 1 – 5 dana te kod uobičajenog tijeka bolesti ona "traje" 7 dana.

Koji su simptomi gripe?

- Povišena tjelesna temperatura
- Glavobolja
- Umor
- Bolovi u mišićima
- Kašalj
- Grlobolja
- Curenje iz nosa ili začepljen nos
- Ponekada bolovi u trbuhu, mučnina, povraćanje i proljev

Što učiniti ako obolite od gripe?

Obavezno se treba javiti nadležnom pedijatru. Bitno je pridržavati se liječnikovih savjeta, piti dovoljno tekućine, jesti lako probavljivu hranu, snižavati tjelesnu temperaturu antipireticima i hladnim oblozima te tuširanjem.

Koje su preventivne mjere (načini zaštite)?

- Izbjegavati bliski kontakt s bolesnima i ostati kod kuće
- Pri kihanju i kašljanju pokrijte usta i nos
- Izbjegavajte dodirivati nos, usta i oči
- Perite ruke što češće
- Često provjetravajte prostoriju u kojoj se boravi
- Ne boravite na mjestima grupnih okupljanja
- Što češće boravite na svježem zraku, bez obzira na hladnoću
- Zdravo se hranite (unosite uravnotežen omjer svih sastojaka, naročito vitamina C i D i vitamine iz grupe , koji pomažu pri ozdravljenju)

Zdravstvena voditeljica,
Anamaria Matejaš, univ.bacc.med.techn.