

Edita Kalafatić, bacc.med.tech.  
Dječji vrtić "Fijolica"  
Novi Vinodolski



# Prevenција gripe i prehlade

# Gripa i prehlada



- javljaju se najčešće u jesen i zimi;
- uzročnici su adenovirusi i rinovirusi;
- virusi prehlade i gripe napadaju nos, sinuse, grlo, ždrijelo i bronhe;
- prenose se kapljicama koje dospjevaju u okolinu kašljanjem, kihanjem ili govorom;
- u organizam ulaze udisanjem ili preko sluznice nosa, grla i oka;



# Simptomi prehlade



- hunjavica, začepljen nos, kihanje, grlobolja, kašalj i povišena temperatura;
- javljaju se 1 do 4 dana nakon dodira sa virusom i traju od 5 do 7 dana;
- kod prehlade su simptomi mnogo blaži;
- gripa je ozbiljnija bolest čiji simptomi započinju naglo i zahvaćaju cijelo tijelo;

# Simptomi gripe

- visoka temperatura ( preko 39 C ), ponekad praćena zimicom, djeca imaju višu temperaturu;
- bolovi u mišićima i zglobovima;
- iscrpljenost;
- kašalj, šmrcanje;
- grlobolja;
- glavobolja;



# Komplikacije



- upala pluća;
- bronhitis;
- upala uha;
- upala sinusa;
- Reyev sindrom u djece (javlja se uslijed uzimanja acetilsalicilne kiseline);
- febrilne konvulzije (kao posljedica visoke temperature u djece mlađe od 3 god);
- kod kroničnih bolesnika može doći do pogoršanja osnovne bolesti;

# Ako ste oboljeli

- uzimajte mnogo tekućine i vitamin c;
- ovlažujte zrak u prostoriji u kojoj boravite;
- snižavajte temperaturu, ublažite bolove (paracetamol);
- ne uzimajte antibiotike na vlastitu ruku;
- odmarajte se;



# Ne antibiotici!

- prehlada i gripa su virusne bolesti i antibiotici vam ne mogu pomoći;
- u slučaju komplikacija (bakterijska infekcija sinusa ili uha, bronhitis, upala pluća) liječnik će vam propisati antibiotik;





# Kada se javiti liječniku?

- ako simptomi traju dulje od nekoliko dana;
- ako ste se osjetili malo bolje, pa su se nakon toga javili ozbiljniji simptomi ( mučnina, povraćanje, visoka temperatura, tresavica i zimica, bolovi u prsima...);
- ako ste kronični bolesnik;



# Prevenција gripe i prehlade

- izbjegavajte boravak u zatvorenim prostorijama u kojima boravi mnogo ljudi;
- izbjegavajte bliski kontakt s osobama koje imaju prehladu ili gripu, osobito prva tri dana;
- često perite ruke, osobito nakon dodira s predmetima koje je upotrebljavala bolesna osoba;
- držite ruke dalje od nosa i očiju;



# Prevenција gripe i prehlade

- ne koristite se ručnikom kojim se koristi bolesna osoba;
- provjetravajte i ovlažujte prostorije u kojima boravite;
- cijepljenje;
- prehrana bogata voćem i povrćem;
- izbjegavati iscrpljenost – redovito spavanje u trajanju od 8 sati;



# Ako ste prehladeni ili imate gripu

## VODITE RAČUNA O DRUGIMA:

- prekrijte nos i usta kada kašljete i kišete;
- upotrebljavajte jednokratne papirnate maramice i bacite ih nakon upotrebe;
- ne prekrivajte usta dlanom kada kišete, koristite maramice;
- perite ruke;