

Projekt POZA je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



**Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto**  
**Služba za javno zdravje**

Novo mesto, Mej vrti 5, SLOVENIJA  
☎ +386 7 39 34 191 ☎ +386 7 39 34 101  
✉ [info@zzv-nm.si](mailto:info@zzv-nm.si) 🌐 [www.zzv-nm.si](http://www.zzv-nm.si)



## PREMAGAJMO PREHLAD IN GRIPO

### KAKO SE IZOGNEMO PREHLADU IN GRIPI?

- Izogibanje javnim, zaprtim prostorom, kjer se zadržuje veliko ljudi.
- Omejitev stikov z ljudmi, ki so že okuženi.
- Pogosto umivanje rok s toplo vodo in milom.
- Uživanje pestre, mešane prehrane z veliko sadja in zelenjave.
- Gibanje na svežem zraku.
- Dovolj spanja.



### KAJ STORIMO, ČE ZBOLIMO?

- Počivamo.
- Po potrebi znižujemo telesno temperaturo, blažimo nahod in kašelj, lajšamo bolečine v mišicah, sklepih, glavobol – natančno upoštevamo navodila za jemanje zdravil!
- Uporabljamo robčke za enkratno uporabo.
- Uživamo lahko hrano in dovolj tekočine.
- Vzdržujemo ustrezno vlažnost v prostoru.
- Če se stanje v treh dneh ne izboljša obiščemo zdravnika.

### ALI VESTE?

- Virusna obolenja dihal, kot sta prehlad in gripa, so najpogostejša v jesenskem in zimskem času.
- Prehlad povzroči pogostejšo odsotnost z dela in od pouka kot druge bolezni skupaj.
- Prenašajo se kapljično in z rokami.
- V življenju preživimo približno 200 prehladov.
- Na pogostost prehladov vpliva tudi stres.
- Prehlad in gripa trajata pri kadilcih dalj časa kot pri nekadilcih, kajenje vpliva tudi na pogostost obolenj.
- Iz prehlada in gripe se lahko razvijejo tudi resnejša obolenja (npr. pljučnica, bronhitis).
- Prehlad in gripo povzročajo številni virusi, zato zdravljenje z antibiotiki ne pomaga vsakič.
- Gripo lahko preprečujemo s cepljenjem.