



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)

## GRIPA JE ZELO NALEZLJIVA VIRUSNA OKUŽBA DIHALNIH POTI, KI JE NE SMEMO PODCENJEVATI

Zaradi množičnosti in možnosti težkega poteka, zlasti pri starejših ljudeh in kroničnih bolnikih, predstavlja velik javnozdravstveni in gospodarski problem. Virusi, ki povzročajo gripo, se nenehno spreminjajo. Zato nastajajo novi podtipi virusa, proti katerim nimamo zaščite s protitelesi, in okužbe se ponavljajo.

Pogosti **znaki** gripe so mraženje, povišana telesna temperatura, suh kašelj, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih ter izrazita utrujenost. Lahko se pojavijo **zapleti**, najpogosteje pljučnica ali vnetje srednjega ušesa, poslabšajo se kronične bolezni.

Virusi gripe se prenašajo s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju. Virusi na površinah, kot so jedilni pribor, kozarci, kljuke in telefonske slušalke, povprečno preživijo nekaj ur. Če nismo previdni, jih lahko z rokami prenesemo v usta, nos in oči ter se tako posredno okužimo.

## KAJ LAHKO STORIMO, KO ZBOLIMO

Če zbolimo, ostanemo doma, nikakor ne hodimo na delovna mesta, v šole in vrtce. Večinoma si lahko pomagamo z zdravili za samozdravljenje, ki jih poznamo oziroma se posvetujemo s farmacevtom. Če se pojavijo zapleti ali so težave prisotne dlje časa, moramo obiskati zdravnika.

Ko kašljamo ali kihamo, uporabimo papirnati robček, s katerim pokrijemo usta in nos. Po uporabi ga vržemo v koš za odpadke in si umijemo roke.

## ZAŠČITA PRED GRIPOM

Priporočamo zdrav način življenja, uživanje sadja in zelenjave ter veliko gibanja na prostem. Tudi pozitivno razmišljanje, veselje do življenja, umirjenost, zadovoljstvo in dovolj spanja krepijo telesno odpornost.

Za preprečevanje gripe je zelo pomembno upoštevanje ustreznih higienskih navad, to je temeljito umivanje rok z vodo in milom ter pravilen način kašljanja in kihanja s prekritjem ust in nosu.

Izogibamo se nepotrebni stikom z bolnimi in se ne zadržujemo v prostorih, kjer je veliko ljudi, če to ni nujno. Poskrbimo, da so prostori ustrezno prezračeni.

Pred gripo se lahko učinkovito zavarujemo z vsakoletnim cepljenjem. Cepljenje proti gripi je še posebej priporočljivo za kronične bolnike, starejše osebe, nosečnice in majhne otroke, oziroma za vse, ki želijo pred boleznijo zaščititi sebe in svoje bližnje.

