

# Пандемска инфлуенца

## Одговори на вашите прашања

Овој информативен лист содржи одговори на вашите прашања за пандемската инфлуенца.

### Што е пандемска инфлуенца?

Пандемската инфлуенца го опишува ширењето на еден вирус на инфлуенца (грип - flu) меѓу населението, кој нормално не предизвикува болест кај луѓето. Тој вирус се разликува од вирусот на сезонската инфлуенца кој нормално влијае врз луѓето, па затоа може да предизвика инфекција кај голем број луѓе бидејќи речиси никој не е имун на него.

### Како се пренесува?

Пандемската инфлуенца е многу заразна и се пренесува од човек на човек преку респираторните (предизвикани со дишење) лачења на три начини:

- преку пренесување на ситни капки од еден човек на друг (на пример, при кашлање или кивање)
- со допирање на предмети кои се заразени со респираторни лачења и кога потоа ја допирате устата, очите или носот
- преку распространување на ситни честички во воздухот во затворен простор во кој има многу луѓе.

### Како себеси и другите да ги заштитам од инфлуенца?

Постојат неколку едноставни, но важни мерки на лична хигиена што може да ги преземете за да го спречите ширењето на инфлуенца:

- Миењето раце е една од најважните мерки за спречување на пренесувањето на инфлуенца. Мијте ги рацете, особено по контакт со некој кој има респираторна инфекција, особено ако се работи за деца. Во случај на пандемија, се препорачува да одбегнувате поздравување со рака. Секој треба да има навика да ги мие рацете пред јадење, после одење во тоалет, и после кашлање, кивање и бришење на носот. Хартиените шамивчиња треба да се фрлат во ѓубре веднаш по употреба.
- Хигиената при кашлање и кивање е важна. Кога кашлате или кивате, свртете се настрана од други луѓе и покријте ја устата или носот со хартиено шамивче. Фрлете го шамивчето и потоа измијте ги рацете.
- Одбегнувајте контакти со луѓе и предмети. Не посетувајте луѓе кои имаат грип, ако не е апсолутно неопходно. Ако некој член на вашето семејство има грип, неговите лични предмети - како што се крпите за бришење - држете ги настрана од другите членови на семејството. Чистете ги површините, како што се мијалниците и чешмите во бањата, кујнските мијалници и шанкови, откако ги користело болното лице.
- Запаметете да не споделувате со други луѓе прибор за јадење, храна или напитки. Исто така обидете да се држите најмалку еден метар подалеку од болните луѓе.

### Ако сум бил изложен на пандемска инфлуенца, по колку време ќе се почувствувам болен?

Периодот меѓу изложеноста до првите знакови на болеста варира од еден до седум дена, но обично е еден до три дена.

### Ако имам инфлуенца, колку долго ќе бидам заразен?

Периодот во кој можете да заразите други луѓе обично е од еден ден (иако ретко) пред да почнете да се чувствувате болни, до околу седум дена.

Кај деца на возраст од 12 години или помлади, периодот во кој тие може да заразат други е подолг – најмногу 21 ден од почетокот на болеста.

## Кои се симптомите?

Симптомите на пандемиски грип се исти како кај нормален грип и вклучуваат висока температура, главоболка, измореност, сува кашлица, мрсулав или затнат нос и болки во мускулите.

Кај децата инфлуенцата обично предизвикува најмалку два или три од следните симптоми: ненадејна појава на висока температура, болки, голема измореност, главоболка, кашлица, болки во грлото, мрсулав или затнат нос, мачнина, повраќање, пролив, гласно дишење (ангина) и недоволно јадење или пиење.

Повеќето симптоми се губат по два до седум дена, иако кашлицата може да се задржи подолго.

## Дали пандемискиот грип може да биде смртоносен за луѓе?

Да, но постои лекување и начини да се спречи инфекција пред да дојде до неа. Викторија е подготвена да го намали на ширењето на пандемијата и нејзиното влијание врз населението.

## Кои се компликациите?

Некои од компликациите што ги предизвикува грипот вклучуваат бактериска инфекција на белите дробови, дехидрирање и влошување на хроничните медицински состојби како што се срцевите заболувања, астмата или дијабетесот. Како компликации од грипот, кај децата може да дојде до проблеми со синусите и инфекции на ушите. Кај луѓето на 65 години и постари, како и кај сите со хронични медицински состојби без оглед на возраста, ризикот од сериозни компликации од грипот се поголеми.

## Како пандемискиот грип се спречува и лекува?

Лекувањето од грип вклучува одморање, земање доволно течности и храна, и земање лекови против висока температура и болки, како што се аспирин (не се дава на деца) и парацетамол.

Антибиотиците не делуваат против вируси, па не лекуваат инфлуенца. На некои луѓе може да им се потребни антибиотици бидејќи, освен инфлуенца, имаат и секундарна инфекција - на пример, инфекција на белите дробови, како што е пневмококно воспаление на белите дробови. На сериозно заболените може да им треба болничко лекување, дополнителна кислородна терапија и помош за дишењето преку вештачка вентилација.

Моментално има два антивирусни лека кои може да пружат краткорочна заштита (профилакса) од инфлуенца или да го скратат траењето на инфекцијата, ако се дадат во раната фаза на болеста (лекување). Тоа се оселтамивир (вообичаено име: Tamiflu) и занамивир (вообичаено име: Relenza), и двата мора да ги препише доктор.

Ефикасноста на антивирусните лекови при лекувањето на инфлуенца е не е докажана. Викторискиот здравствен план за справување со пандемска инфлуенца предвидува ограничена употреба на антивирусните лекови заради справување со случаи и контакти. Меѓутоа, во случај на пандемија, може да нема доволно од тие лекови. Планот предвидува лекови да им бидат дадени најнапред на тие кои се најмногу изложени на ризик.

## Натамошни информации

### Better Health Channel

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

### Department of Health and Human Services:

[www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza](http://www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza)

Телефон: 1300 651 160

Одобрила и објавила Викториската влада, 1 Treasury Place, Мелбурн.

© Држава Викторија, Department of Health and Human Services, јуни 2016.