

Pandemijska gripa

Odgovori na vaša pitanja

U ovom informacijskom listu naći ćete odgovore na pitanja o pandemijskoj gripu.

Što je pandemijska gripa?

Pandemijska gripa opisuje širenje nekog virusa gripe unutar populacije koji obično ne uzrokuje bolest kod ljudi. Taj virus se razlikuje od virusa gripe koji se pojavljuje u određenom godišnjem dobu i koji obično pogađa ljude te koji kod mnogih može uzrokovati upale jer gotovo nitko na njega nije imun.

Kako se on širi?

Pandemijska gripa je vrlo zarazna i prenosi se sekretom iz dišnog sustava s osobe na osobu na tri načina:

- širenjem kapljica s jedne osobe na drugu (na primjer pri kašljanju i kihanju)
- dodirivanjem stvari koje su zaražene sekretom dišnog sustava, a zatim dodirivanjem usta, očiju ili nosa
- širenjem čestica u zraku na mjestima gdje je puno ljudi ili u zatvorenim prostorima.

Kako mogu zaštititi sebe i druge od gripe?

Možete poduzeti jednostavne, ali važne higijenske mjere kako biste zaustavili širenje gripe:

- Pranje ruku jedna je od najvažnijih mjera za sprječavanje širenja zaraze. Perite ruke, osobito nakon što ste bili u kontaktu s nekim tko ima upalu dišnog sustava, a naročito djeci. U slučaju pandemije, preporuča se izbjegavati rukovati s drugim ljudima. Svatko bi trebao uzeti u naviku da ruke treba prati prije jela, nakon odlaska u WC, te nakon kašljanja, kihanja ili ispuhivanja nosa. Papirne rupčiče treba nakon uporabe odmah baciti u otpad.
- Važno je voditi računa pri kašljanju/kihanju. Kada kašljete ili kišete, okrenite glavu od drugih i pokrijte usta ili nos papirnim rupčičem. Rupčiče bacite, a nakon toga operite ruke.
- Ograničite kontakt s drugima kao i dodirivanje stvari. Nemojte posjećivati osobe koje imaju gripu, osim ako je to apsolutno neophodno. Ako netko od vaše obitelji ima gripu, držite osobne stvari te osobe, kao npr. ručnike, odvojeno od ručnika drugih članova obitelji. Čistite površine, kao što su umivaonici i slavine, sudopere i pultove u kuhinji nakon što ih je bolesna osoba dodirivala.
- Nemojte koristiti isti pribor za jelo niti jesti i piti iz istih posuda. Trebate također nastojati biti udaljeni barem jedan metar od bolesne osobe.

U slučaju izloženosti pandemijskoj gripu, nakon koliko vremena ću se razboljeti?

Koliko će proći vremena od trenutka kada ste bili izloženi virusu pa do pojave bolesti može biti od jedan do sedam dana, ali to se najčešće dogodi u roku od jedan do tri dana.

Ako imam gripu, koliko dugo mogu zaraziti drugu?

Razdoblje u kojem možete zaraziti druge obično traje od jedan dan prije nastupa bolesti (iako je to rijetko) i obično traje sedam dana.

Kod djece do 12 godina starosti, razdoblje u kojem su zarazni je duže – najduže 21 dan od nastupa bolesti.

Koji su simptomi?

Simptomi pandemijske gripe isti su kao i kod normalne gripe i uključuju temperaturu, glavobolju, umor, suhi kašalj, grlobolju, curenje iz nosa ili začepljen nos i bolove u mišićima.

Gripa kod djece obično uzrokuje barem dva ili tri od sljedećih simptoma: nagla pojava visoke temperature, razne vrste bolova, teški umor, glavobolja, kašalj, grlobolja, začepljen nos ili curenje iz nosa, mučnina, povraćanje, proljev, teško disanje (gušobolja), odbijanje jela i tekućina.

Većina simptoma prođe u roku od dva do sedam dana, iako kašalj može duže potrajati .

Može li pandemijska gripa usmrtniti?

Da, no postoji liječenje kao i načini kako spriječiti upale. U Viktoriji su uvedene strategije kako bi se smanjilo širenje i učinak pandemijske gripe na stanovništvo.

Kakve komplikacije mogu nastupiti?

Komplikacije koje mogu nastupiti kao posljedica gripe su bakterijska upala pluća, dehidracija i pogoršanje kroničnih bolesti, kao što su srčane bolesti, astma ili dijabetes. Kod djece se kao komplikacije uzrokovane gripom mogu pojaviti problemi sa sinusima i upale uha. Osobe u dobi od 65 godina i starije te osobe bilo koje dobi s kroničnim bolestima najviše su izložene riziku od ozbiljnih komplikacija uzrokovanih gripom.

Kako se pandemijska gripa može spriječiti i liječiti?

Liječenje gripe uključuje ležanje, uzimanje dovoljne količine tekućina i prehrane te uzimanje lijekova za smanjenje temperature i ublažavanje bolova, poput aspirina (ne kod djece) i paracetamola.

Antibiotici ne djeluju na viruse pa nemaju nikakvog učinka na gripu. Nekim ljudima su potrebni antibiotici zbog sekundarne infekcije u prsima, poput pneumokokne upale pluća, u isto vrijeme dok imaju gripu. Osobama kojima gripa uzrokuje ozbiljne zdravstvene probleme može biti potrebno bolničko liječenje, dopunska terapija kisikom i održavanje dišnog sustava putem umjetnog disanja.

Trenutačno postoje dva antivirusna lijeka koji mogu polučiti kratkoročnu zaštitu od gripe (profilaksa) ili skratiti tijek infekcije ako se daju u ranoj fazi bolesti (liječenja). Ti lijekovi su oseltamivir (obično poznat pod imenom: Tamiflu) i zanamivir (obično poznat pod imenom: Relenza) i moraju biti propisani od strane liječnika.

Učinkovitost antivirusnih lijekova u liječenju pandemijske gripe nije potpuno poznata. Viktorijski plan upravljanja zdravljem u slučaju pandemijske gripe predviđa ograničeno korištenje u upravljanju slučajeva i kontakata. No, u slučaju pandemije, ovi lijekovi mogu biti nedostatni. Plan omogućava da se onima koji su najviše izloženi riziku lijekovi daju najprije.

Daljnje informacije

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

Telefon: 1300 651 160

Ovlasila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services lipnja 2016.