



BLACK HAWK COUNTY HEALTH DEPARTMENT

Enforcement, Surveillance & Preparedness Division

1407 Independence Ave – 5th Floor

Waterloo, IA 50703

319-291-2413

Odjel za javno zdravstvo države Iowa

Letak sa činjenicama Influenca

Opća javnost

Influenca

Influenca je visoko zarazna virusna infekcija koja uglavnom zahvaća nos, grlo, bronhije te ponekad pluća. Gripa može da prouzroči blagu ili ozbiljnu bolest, a ponekad i da dovede do smrti. Kod vrlo male djece, starijih osoba i ljudi koji boluju od drugih ozbiljnih bolesti, infekcija može da prouzroči ozbiljne komplikacije kao što je pneumonija.

Simptomi influence

Simptomi influence uključuju:

- povišenu tjelesnu temperaturu
- glavobolju
- jako izražen umor
- suhi kašalj
- grlobolju
- curenje iz nosa ili začepljen nos
- bolove u mišićima
- stomačni simptomi kao što su mučnina, povraćanje i proljev, takođe mogu da se jave, ali su učestaliji kod djece nego kod odraslih

Širenje influence

Virusi gripe uglavnom se prenose sa osobe na osobu kašljem ili kihanjem ljudi koji imaju influencu. Ponekad ljudi mogu da se zaraze ako dodirnu nešto na čemu se nalaze virusi gripe i onda dodirnu svoja usta ili nos. Većina zdravih odraslih osoba može da zarazi druge unutar jednog dana prije pojave simptoma i do pet dana poslije pojave bolesti. To znači da jednako možete da prenesete gripu drugoj osobi prije nego što znate da ste bolesni kao i dok ste bolesni.

Sprečavanje influence

Kako gripa može da se spriječi?

Najbolji način da spriječite gripu je da se vakcinišete svake godine. Postoje dva tipa vakcine:

- Vakcina protiv gripe u obliku injekcije – neaktivna vakcina (koja sadrži ubijen virus) koja se uštrcava iglom. Ova vakcina odobrena je za ljude u dobi od šest mjeseci i više, uključujući zdrave ljude i ljude koji boluju od kroničnih bolesti.
- Vakcina protiv gripe u obliku spreja za nos – vakcina koja je napravljena sa živim, oslabljenim virusima gripe koji ne uzrokuju gripu (ponekad zvana LAIV što znači "živa razblažena vakcina protiv influence"). LAIV je odobren za korištenje kod zdravih ljudi u dobi od 2-49 godina koji nisu trudni.

Oko dvije sedmice poslije vakcinacije razviju se antitijela koja štite protiv infekcije virusom influence. Vakcina protiv gripe ne štiti od bolesti koje nalikuju gripi a koje su prouzrokovali drugi virusi.

Vakcinacija

Godišnja vakcinacija protiv gripe trebala bi da počne u septembru ili čim vakcina bude dostupna i da traje do kraja sezone gripe, dakle cijeli decembar, januar pa čak i duže. Razlog tome je što pojava i trajanje sezone gripe varira. Iako epidemija gripe može da izbije već u januaru, u većini slučajeva aktivnost influence dostiže najviši stupanj u januaru.

Općenito gledano, svako ko želi da umanjí rizik od dobivanja gripe treba da se vakciniše.

Međutim, neki ljudi treba da se vakcinišu svake godine bilo zato što kod njih samih postoji visoki rizik od ozbiljnih komplikacija vezanih za gripu ili zato što žive u istom domaćinstvu ili skrbe za osobe sa visokim rizikom. U vrijeme sezone gripe kad su rezerve vakcine ograničene ili stižu sa zakašnjenjem, Savjetodavni odbor za vakcinacijsku praksu (ACIP) izdaje preporuke za određivanje prioriternih grupa za vakcinaciju. Ljudi koji spadaju u visokorizične kategorije za komplikacije ili prenošenje influence uključuju:

- djecu u dobi od šest mjeseci do 19 godina
- trudnice
- ljude u dobi od 50 godina i starije
- ljude sve dobi koji boluju od kroničnih bolesti
- ljude koji žive u staračkim domovima i drugim ustanovama za dugotrajnu skrb
- ljude koji žive u istom domaćinstvu ili skrbe za osobe sa visokim rizikom od komplikacija od gripe, uključujući:
 - zdravstvene radnike
 - ljude koji žive u istom domaćinstvu sa ljudima koji imaju visoki rizik od komplikacija od gripe
 - ljude koji žive u istom domaćinstvu sa djecom mlađom od šest mjeseci (koji su premladi da se vakcinišu) ili ljude izvan doma koji skrbe za tu djecu

Vakcina u obliku spreja za nos

Vakcinisanje vakcinom protiv gripe u obliku spreja za nos je opcija koja stoji na raspolaganju zdravim ljudima u dobi od 2-49 godina koji nisu trudni, uključujući zdrave osobe koje žive u istom domaćinstvu ili skrbe za osobe u visokorizičnoj grupi. Jedina iznimka su zdrave osobe koje skrbe za osobe sa izrazito oslabljenim imunim sistemom koji treba da budu u zaštićenoj okolini; takve zdrave osobe treba da se vakcinišu sa neaktivnom vakcinom.

Potreba za godišnjim vakcinisanjem

Virus influence mijenja se svake godine uslijed svog putovanja svijetom. Javni zdravstveni radnici i ljudi koji izrađuju vakcinu protiv gripe svake godine odlučuju koji tipovi gripe imaju najveću vjerovatnost da prouzroče bolest kod ljudi. U vakcinu ulaze tri tipa sa najvećom vjerovatnosti. Budući da virusi gotovo nikad nisu isti iz godine u godinu, tipovi influence u vakcini mijenjaju se svake godine. Vakcina može da pruži zaštitu samo godinu dana.

Protuvirusni lijekovi

Protuvirusni lijekovi protiv influence (tablete, tekućine ili sredstva za inhalaciju) lijekovi su koji se izdaju na recept i koji se bore protiv gripe tako da sprečavaju razmnožavanje virusa gripe u vašem tijelu. Protuvirusni lijekovi mogu da vam pomognu da se bolje osjećate za kraće vrijeme. Takođe mogu da spriječe ozbiljne komplikacije od gripe. To bi moglo da bude osobito važno za ljude sa visokim rizikom od komplikacija.

Šta treba da uradim da bi zaštitio/zaštitila sebe i svoju porodicu od gripe?

- **Perite ruke** često sapunom i vodom barem 15-20 sekundi. Perite ruke prije i poslije jela, odlaska u WC ili dodirivanja kućnih ljubimaca, telefona ili tastatura.

- **Koristite sredstva za dezinfekciju ruku.** Ako niste u mogućnosti da operete ruke, možete da koristite sredstva za čišćenje ruku na bazi alkohola ako vam ruke ne izgledaju prljavo.
- **Nemojte ići na posao ili u školu** ako ste bolesni i potičite druge da čine isto.
- **Držite se podalje od drugih za koje znate da su bolesni.** Manja je mogućnost da obolite ako ste udaljeni barem 3 stope od osobe koja kašlje ili kiše.
- **Vakcinisanje.** Prva linija borbe protiv influence je godišnja vakcinacija protiv gripe.
- **Kontaktirajte svog ljekara.** Ako dobijete simptome koji nalikuju gripi obratite se svom ljekaru. On će moći da vam prepíše protuvirusne lijekove koji će da skrate trajanje bolesti i spriječe njezino prenošenje na druge.
- **Čistite često i na odgovarajući način.** Površine koje se zajednički koriste, npr. kvake na vratima, rukohvati, površine za jedenje, igračke i telefoni treba da se čiste često. Za to treba da se koriste komercijalna dezinfekcijska sredstva ili otopina varikine. (Otopina varikine dobiva se miješanjem $\frac{1}{4}$ šalice varikine sa 1 galonom vode). Neki virusi na nekim površinama mogu da prežive od 20 minuta do 2 sata ili više.

Odjel za javno zdravstvo države Iowa, revidirano 10/08 Opća javnost Za više informacija o influenci posjetite našu web stranicu na adresi www.idph.state.ia.us/adper/flu.asp