



V prihodnjih tednih pričakujemo vrh sezone gripe in porast števila zbolelih z gripo in drugimi okužbami dihal. Zato je pomembno, da predvsem tisti, ki so zboleli, poskušajo omejiti stike.

Če zbolimo, kažemo znake akutne okužbe dihal, smrkamo, imamo povišano telesno temperaturo in tudi, če imamo prebavne težave, je pomembno, da nikakor ne obiskujemo tistih, ki so posebej krhki.

### *Kaj je gripa?*

Gripa (influenca) je akutna virusna bolezen dihal, ki se zelo hitro širi. Pojavlja se predvsem v zimskih mesecih na severni polobli in ogroža vse prebivalstvo, še posebno starejše ljudi, bolnike s kroničnimi srčnimi, pljučnimi, presnovnimi in drugimi boleznimi ter majhne otroke in nosečnice.

### *Simptomi in znaki bolezni*

Približno 1-3 dneh po okužbi se pojavijo bolezenski simptomi in znaki: mrazenje, izčrpanost, visoka temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražec občutek v žrelu in suh kašelj. Razen kašlja, ki lahko traja več tednov, znaki po navadi izginejo v dveh do sedmih dneh.



### *Povzročitelji*

Poznani so trije virusi, ki povzročajo gripo: virus influence A, B in C. Virus influence A povzroča epidemije in pandemije, virus influence B povzroča običajno omejene izbruhe npr. v šolah, vrtcih. Virus influence C okuži posameznike in ne povzroča epidemij. Ločitev posameznih tipov virusov influence je možna z mikrobiološkimi preiskavami.

### *Inkubacijska doba*

Čas od okužbe do pojava bolezni, je kratka. Bolezenski simptomi in znaki gripe (vročina, nahod, bolečina v žrelu, kašelj) se pojavijo 1-3 dni po okužbi.

### *Kako se gripa prenaša?*

Povzročitelj gripe, virus influence, se prenaša s kužnimi kapljicami in preko površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. Kužne kapljice nastanejo ob kihanju, kašljanju in glasnem govorjenju. Prepotujejo razdaljo največ do enega metra, zato je za prenos virusa influence potreben tesnejši stik z zbolelim, običajno v zaprtem prostoru. Na površinah v posušeni sluzi lahko virus influence preživi več ur. Če se onesnaženih površin dotaknemo s prsti, lahko virus influence zanesemo na sluznice nosu in ust in se okužimo.

### *Kužnost*

Največja kužnost je tik pred pojavom bolezni in nekaj dni po začetku gripe (3-5 dni). Majhni otroci izločajo večje količine virusa, zato so kužni dlje časa (7 dni ali še več).



### *Kako se lahko pred gripo zavarujemo?*

- z rednim in temeljitim umivanjem rok z milom in vodo,
- z rednim čiščenjem površin in predmetov z vodo in detergentom.
  - z rednim zračenjem prostorov.
- s pravilnim načinom kašljanja in kihanja v zgornji del rokava ali v papirnati robček, ki ga takoj po uporabi odvržemo v smeti
  - cepljenje

# PREPREČIMO ŠIRJENJE GRIPE!



UMIVAJMO SI  
ROKE.

KIHAJMO V  
ROKAV ALI V  
ROBČEK ZA  
ENKRATNO  
UPORABO.



ČE ZBOLIMO,  
OSTANEMO DOMA.



IZOGNEMO SE  
STIKU Z OBOLELIM.