

Gripa A (H1N1)

(prethodno nazvana "Svinjska gripa")

(Influenza A (H1N1), formerly called "Swine Flu")

H1N1 prethodno nazvana "svinjska gripa" je novi virus gripe koji izaziva bolest kod ljudi. H1N1 virus se razlikuje od ostalih sezonskih virusa gripe. Trenutna istraživanja pokazuju da H1N1 ima gene slične genima gripe od koje oboljevaju svinje u Europi i Aziji. Simptomi H1N1 gripe su slični simptomima sezonskih gripa i ona se prenosi sa osobe na osobu. Možete biti izloženi većem riziku od pojave ozbiljnih problema ukoliko imate nekih drugih hroničnih zdravstvenih problema. Američki Centar za nadzor i prevenciju bolesti (CDC) i Svjetska zdravstvena organizacija prate prijavljene slučajeve ove gripe širom svijeta.

UZROCI

- Gripa se širi respiratorno, putem kapljica koje se izbacuju kašljanjem ili kihanjem.
- Osoba se može zaraziti ukoliko dodirne nešto na čemu se nalazi virus a zatim dodirne usta ili nos.

SIMPTOMI

- Temperatura.
- Bolno grlo.
- Glavobolja.
- Curenje iz nosa ili začepljen nos.
- Umor.
- Bolovi u cijelom tijelu.
- Kašalj.
- Dijareja ili povraćanje.

Ovi simptomi se smatraju kao "simptomi slični gripi." Mnogo različitih oboljenja, uključujući običnu gripu, mogu imati slične simptome.

DIJAGNOZA

- Postoje testovi kojim se može odrediti da li imate H1N1 virus.
- Potvrđeni slučajevi H1N1 gripe će se prijaviti državi ili lokalnom odjelu za zdravstvo.
- Može biti potreban ljeakarski pregled da bi se utvrdilo da li imate infekciju koja je rezultat komplikacije gripe.

MJERE ZA KUĆNU NJEGU

- Na vrijeme potražite pomoć ukoliko se javi neki od gore navedenih simptoma.
- Ukoliko ste izloženi visokom riziku od pojave komplikacija od gripe, razgovarajte sa ljekarom čim se jave prvi simptomi gripe. Osobe koje su izložene visokom riziku od pojave komplikacija uključuju:
 - Ljude koji imaju 65 godina ili su stariji.
 - Ljudi koji imaju hronične zdravstvene probleme.
 - Trudnice.
 - Mala djeca.
- Ljekar može preporučiti upotrebu antivirusnih lijekova da bi se pomoglo liječenje gripe.
- Ukoliko se zarazite gripom, mnogo se odmarajte, pijte dovoljno vode i tečnosti da bi održavali urin bistrim ili svijetlo žutim i izbjegavajte upotrebu alkohola ili duhana.
- Možete koristiti lijekove bez recepta da bi ublažili simptome gripe ukoliko to dozvoli ljekar. (nikad nemojte davati aspirin djeci ili tinejdžerima koji imaju simptome slične gripi, posebno temperaturu).

LJEČENJE

- Ukoliko se razbolite, dostupni su antivirusni lijekovi. Ti lijekovi mogu ublažiti bolest i pomoći da se brže osjećate bolje. Liječenje bi se trebalo početi brzo nakon pojave bolesti. Samo ljekar može propisati antivirusne lijekove.



PREVENCIJA

- Pokrijte nos ili usta sa maramicom ili rukom kada kašljete ili kišete. Bacite maramicu poslije upotrebe.
- Perite ruke često sa sapunom i toplom vodom. Koristite čistače na bazi alkohola ukoliko u blizini nemate vode.
- Izbjegavajte da dodirujete oči, nos ili usta.
- Izbjegavajte kontakt sa oboljelim osobama.
- Ukoliko ste bolesni, ostanite kod kuće i nemojte ići na posao ili u školi da ne bi zarazili druge osobe. Osobe koje su zaražene H1N1 virusom mogu zarazu prenijeti na druge bilo kada od 1 dana prije nego što osjete da su bolesni do 5-7 dana nakon što se pojave simptomi gripe.
- H1N1 vakcina je dostupna i pomaže pri zaštiti od virusa. Pored H1N1 vakcine, također ćete morati primiti vakcinu protiv sezonske gripe. H1N1 vakcina kao i vakcine protiv sezonskih gripa se mogu primiti isti dan. CDC posebno preporučuje H1N1 vakcinu za:
 - Trudnice.
 - Osobe koje žive ili se brinu za djecu mlađu od 6 mjeseci.
 - Osoblje koje radi u bolnicama ili hitnim službama.
 - Osobe koje su starosne dobi između 6 mjeseci i 24 godine.
 - Osobe starosne dobi od 25 do 64 godina koje su izložene većem riziku od H1N1 zbog hroničnih zdravstvenih problema ili koje imaju oslabljen imunološki sistem.

MASKE ZA LICE:

U društvu i kod kuće, upotreba maski za lice i N95 respiratora se normalno ne preporučuje. U posebnim okolnostima, maska za lice ili N95 respirator se mogu koristiti kod osoba koje su izložene većem riziku od teške bolesti od gripe. Ljekar vam može dati dodatne uputstva za upotrebu maski za lice.

ZA DJECU, HITNI ZNAKOVI UPOZORENJA KOJI IZISKUJU HITNU MEDICINSKU BRIGU:

- Ubrzano disanje ili problemi sa disanjem.
- Plavkasta boja kože.
- Ne uzimanje dovoljnih količina tečnosti.
- Ukoliko se ne probudi ili se ne ponaša normalno.
- Ukoliko je dijete toliko razdražljivo da ne želi da se čuva.
- Temperatura od 102° F (38.9° C).
- Ukoliko se simptomi slični gripi poprave a zatim se ponovo jave sa temperaturom i pogoršanim kašljem.

ZA ODRASLE, HITNI ZNAKOVI UPOZORENJA KOJI IZISKUJU HITNU MEDICINSKU BRIGU:

- Poteškoće sa disanjem ili osjećaj kratkoće daha.
- Bol ili pritisak u grudima ili abdomenu.
- Iznenađna ošamućenost.
- Zbunjenost.
- Jako ili neprestano povraćanje.
- Plavkasta boja.
- Temperatura od 102° F (38.9° C).
- Ukoliko se simptomi slični gripi poprave a zatim se ponovo jave sa temperaturom i pogoršanim kašljem.

POTRAŽITE HITNU MEDICINSKU POMOĆ:

Ukoliko Vi ili neko koga poznajete osjeća bilo koji od gore navedenih simptoma. Kada stignete u Hitnu službu, recite osoblju koje radi na prijemnom da mislite da imate gripu. Možda će tražiti da nosite masku i/ili da sjedite u odvojenom dijelu da bi se zaštitili drugi od zaraze.

POBRINITE SE DA:

- Razumijete ove mjere nakon otpusta.
- Da će te voditi računa o svom stanju.

➤ Da će te potražiti medicinsku pomoć prema uputstvu.

© 2009 ExitCare, LLC – permission granted for medical facilities to duplicate. www.ExitCare.com Some of this information courtesy of the CDC