

EVO KAKO DA SE ZAŠTITIMO.



Zaštita od gripa: Informativni letak za osobe sa hroničnim bolestima i osobe starije od 65 godina

Izbegavanje gripa i komplikacija – vakcinisanje protiv gripa

Da li patite od neke hronične bolesti? I/ili da li imate 65 godina ili više?

Ukoliko je odgovor da, preporučujemo Vam da se vakcinišete protiv sezonskog gripa budući da ste podložni povećanom riziku od komplikacija gripa. Kako biste se zaštitili, preporučujemo i osobama iz Vašeg okruženja da prime vakcinu, dakle članovima Vaše uže porodice i osobama sa kojima imate blizak kontakt.

Grip ne prolazi uvek bez posledica. Naprotiv. Ponekad izaziva teške komplikacije. One se mogu povezati sa samim virusom gripa ili sa nekom bakterijskom infekcijom.

Česte komplikacije vezane za grip su: upale gornjih disajnih puteva, upala srednjeg uva, upala pluća.

Ostale komplikacije su ređe: upala plućne maramice, upala srčanog mišića, oboljenja nervnog sistema, uključujući i upalu mozga.

Kod osoba sa hroničnim oboljenjima, pod određenim okolnostima, grip može da intenzivira simptome osnovne bolesti.

Vakcina pruža najbolju zaštitu od gripa. Ona se mora iznova primati svake godine, budući da se virusi gripa stalno menjaju, pa se zbog toga svake godine mora prilagoditi sadržaj vakcine.

Kod kojih hroničnih oboljenja vakcina protiv gripa ima smisla?

Osim ljudima starijim od 65 godina, vakcina za grip preporučuje se naročito deci od šest meseci, mladima i odraslima sa sledećim hroničnim oboljenjima:

- hronične bolesti disajnih organa (uklj. astmu i hronično opstruktivnu bolest pluća [HOBP])
- bolesti srca i krvotoka
- bolesti jetre i bubrega
- bolesti metabolizma kao npr. dijabetes
- hronične neurološke bolesti kao npr. Parkinson
- urođene ili stečene imunodeficijencije
- HIV infekcija

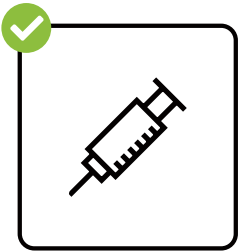
Šta važi kod oboljenja od raka?

Grip može biti naročito opasan upravo kod osoba koje su obolele od raka. U mnogim slučajevima, vakcinisanjem se može sprečiti ili ublažiti grip. Najbolje je da se pacijent konsultuje sa svojom lekarkom ili lekarom da li vakcina dolazi u obzir ili postoje medicinski razlozi protiv vakcinisanja.

EVO KAKO DA SE ZAŠTITIMO.

Zaštita od gripa: Higijenska pravila i pravila ponašanja

Ova higijenska pravila i pravila ponašanja štite i od drugih virusa.

**Vakcinisanje protiv gripa.**

Najdelotvornija i najjednostavnija metoda zaštite od gripa jeste godišnja vakcina na jesen. Naročito se preporučuje ako ste podložni povećanom riziku od komplikacija pri oboljenju od gripa. Ili ako ste lično ili poslovno u kontaktu sa osobama, podložnim povećanom riziku od komplikacija.

**Temeljno pranje ruku.**

Redovno i temeljno perite ruke vodom i sapunom. Na primer, kada dođete kući, nakon duvanja nosa, kivanja ili kašljanja i pre obroka ili pripreme obroka.

**Kašljanje i kivanje u maramicu ili pregib ruke.**

Dok kašljete ili kijate, stavite papirnu maramicu preko usta i nosa. Bacite papirnu maramicu nakon upotrebe u smeće. Zatim operite ruke vodom i sapunom. Ukoliko nemate papirne maramice, kašljite ili kijajte u pregib ruke.

**Držanje odstojanja ili nošenje maske.**

Kao deo preventivnih mera protiv COVID-19 trenutno se u određenim situacijama preporučuje nošenje maske. Na primer u svakodnevici, ako nije moguće držati odstojanje od 1,5 metra od drugih osoba i ako ne postoji fizička zaštita. Na taj način, preporuke mogu doprineti zaštiti od COVID-19, kako bi se umanjilo prenošenje gripa i drugih patogena.

**Ostanak kod kuće u slučaju simptoma.**

Ako osećate simptome gripa (kao što su drhtanje, groznica, malaksalost, bolovi u grlu, kašalj, bolovi u mišićima i zglobovima), ostanite kod kuće ili napustite radno mesto, školu itd. što je moguće brže i idite kući. Kod ovakvih simptoma možda je eventualno reč o COVID-19 infekciji. Popunite ček listu na koronavirus na www.bag-coronavirus.ch ili pozovite lekarku ili lekara kako biste se konsultovali oko daljih koraka. Odradite test na koronavirus što pre, ako to preporučuju ček lista na koronavirus ili Vaša lekarka odn. Vaš lekar.

EVO KAKO DA SE ZAŠTITIMO.

Zaštita od gripa: Informativni letak za članove uže porodice ili osobe sa kojima osobe, podložene povećanom riziku od komplikacija gripa, imaju prisan kontakt

Vakcinisanjem štitite i Vaše najbliže

Kada vakcina protiv gripa ima smisla?

Ako se vakcinom zaštitite od gripa kao član uže porodice ili osoba koja je u bliskom kontaktu sa osobom podložnom riziku, štitite posredno i osobe podložne povećanom riziku od komplikacija gripa u Vašem okruženju.

Vakcina protiv gripa preporučuje se svim onim osobama koje imaju redovan direktan kontakt, lično ili poslovno, sa osobama podložnim povećanom riziku od komplikacija gripa.

Povećanom riziku od komplikacija gripa podložni su:

- osobe starije od 65 godina
- trudnice i žene koje su se porodile u poslednje četiri nedelje
- novorođenčad (prve dve zime nakon rođenja)
- odojčad sa manje od šest meseci
- osobe sa nekim od sledećih hroničnih oboljenja:
 - hronične bolesti disajnih organa (uklj. astmu i hronično opstruktivnu bolest pluća [HOBP])
 - bolesti srca i krvotoka
 - bolesti jetre i bubrega
 - bolesti metabolizma kao npr. dijabetes
 - hronične neurološke bolesti kao npr. Parkinson
 - urođene ili stečene imunodeficijencije
 - HIV infekcija
 - oboljenje od raka
- pacijentkinje i pacijenti u staračkim i negovateljskim domovima i ustanovama za osobe sa hroničnim bolestima

Ko su «uži članovi porodice i osobe sa kojima ste u bliskom kontaktu»?

«Uži članovi porodice i osobe sa kojima ste u bliskom kontaktu» su svi oni koji žive ili rade zajedno sa osobama podložnim povećanom riziku od komplikacija gripa ili imaju redovni kontakt sa njima.

Tu spadaju takođe čitavo medicinsko osoblje i negovatelji, sve osobe aktivne u paramedicinskom okruženju, kao i zaposleni u jaslicama, obdaništima i staračkim i negovateljskim domovima. Takođe tu spadaju i deca starija od šest meseci i mladi ukoliko imaju redovni kontakt sa ljudima podložnim povećanom riziku od gripa (npr. roditelji, braća i sestre ili bake i deke).

Slučajni kontakti u svakodnevnom životu (u gradskom prevozu, pri kupovini itd.) ne smatraju se «osobama sa kojima ste u bliskom kontaktu». Svakako, sve osobe koje bi želele iz privatnih i/ili poslovnih razloga da izbegnu rizik od gripa, mogu da razmisle o vakcinisanju.

Snažan znak solidarnosti

Osobe, podložne povećanom riziku od komplikacija, mogu se same zaštititi od infekcije gripa samo u ograničenoj meri – na primer, zato što njihov imuni sistem ne reaguje tako dobro na vakcinu. Ko primi vakcinu ne štiti samo sebe, već i uže članove svoje porodice i ljude u svom okruženju.

EVO KAKO DA SE ZAŠTITIMO.



Zaštita od gripa: Informativni letak za trudnice

Sve što treba da znate o zaštiti od gripa za vreme trudnoće

Koliko je opasan grip za vreme trudnoće?

Za razliku od žena koje nisu trudne, trudnice obolele od gripa imaju češće komplikacije kao npr. upalu pluća. Ovo se naročito odnosi na drugu polovinu trudnoće. Oboljenje od gripa kod majke izaziva više komplikacija u trudnoći i pri porođaju, preuranjene porođaje i probleme rasta kod deteta. Osim toga, odojčad je podložna vidno povećanom riziku od teške slike gripa za vreme prvih šest meseci života.

Kako i kada da se zaštitim?

Savezno ministarstvo za zdravlje (BAG) preporučuje vakcinisanje svim trudnicama i ženama koje su se porodile u poslednje četiri nedelje. Period za vakcinisanje protiv gripa traje od sredine oktobra do početka talasa gripa. U Švajcarskoj, talas gripa obično ne počinje pre kraja decembra, najčešće u januaru.

Zbog čega treba da se vakcinišem? Da li tako mogu da zaštitim i svoje dete?

Vakcina predstavlja prevenciju gripa i njegovih komplikacija koje se češće javljaju za vreme trudnoće. Vakcina protiv gripa kod trudnica ne povećava samo njihovu zaštitu: majčinska antitela mogu pritom da zaštite novorođenče od gripa i nekoliko meseci nakon porođaja. Odojčad majki koje su za vreme trudnoće primile vakcinu, ređe oboljeva ili se u prvim mesecima života ređe hospitalizuje zbog gripa. Ovo je od naročite važnosti budući da odojčad ne sme da se vakciniše dok ne napuni šest meseci, pa je podložna povećanom riziku da se razboli od gripa.

Koliko je bezbedna vakcina za vreme trudnoće?

Vakcina protiv gripa bezbedna je za vreme čitave trudnoće i nema nikakvih negativnih uticaja na novorođenče. Sadržaj vakcine protiv gripa, preporučen za trudnice, nije aktiviran, što znači da ne sadrži viruse koji se mogu umnožavati, već samo površinske proteine. Nisu poznati negativni uticaji na tok trudnoće, na razvoj fetusa, na trenutak tj. tok porođaja i na dojenje. Takođe, Svetska zdravstvena organizacija (SZO) i Švajcarsko ginekološko i akušersko društvo (SGGG) preporučuju da se sve trudnice vakcinišu protiv gripa.

Koja se neželjena dejstva mogu javiti?

Nakon vakcinisanja, mesto uboda može da boli i da se zacrveni. Ređe se javlja povišena temperatura, bolovi u mišićima ili laka malaksalost. Ova neželjena dejstva po pravilu su bezopasna i nestaju nakon nekoliko dana. U veoma retkim slučajevima mogu se javiti osip, edem ili u slučaju alergije otežano disanje ili alergijske momentalne reakcije (anafilaktički šok). Međutim, ono što je sigurno: nakon vakcinisanja, rizik da se grip razvije u ozbiljnije komplikacije višestruko je veći od verovatnoće teških neželjenih dejstava. Gore navedena moguća neželjena dejstva vakcinisanja protiv gripa podjednako su česta kod trudnica kao i kod drugih osoba.

Ko snosi troškove?

Troškove vakcinisanja snosi obavezno zdravstveno osiguranje ukoliko je dozvoljeni iznos već potrošen.