

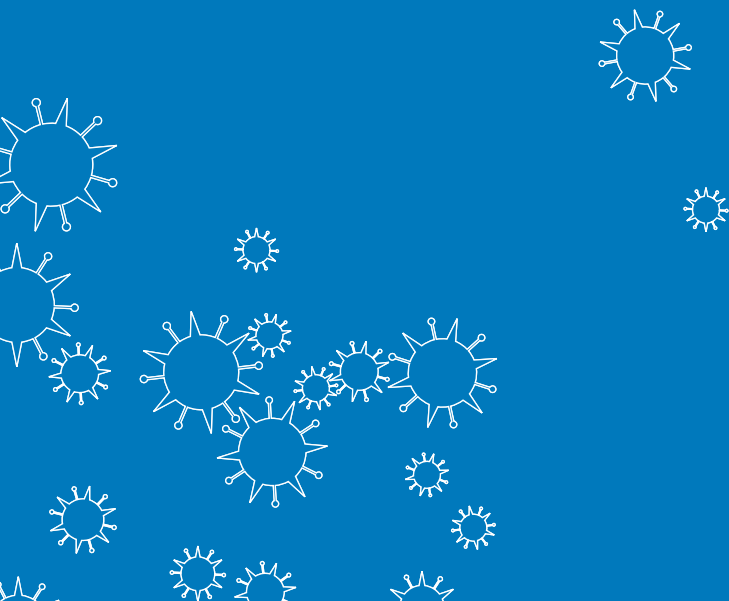


Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

## Sezonska gripa, ptičja gripa i pandemijska gripa – Dobro je znati

Važne obavijesti za Vas i Vašu obitelj



Što je gripa i koji su njezini simptomi? Što je ptičja gripa? Kako se moramo ponašati ako u Švicarskoj dođe do pandemijske gripe? U ovoj knjižici naći ćete odgovore o sva tri oblika gripe. Ona prikazuje u kojoj se one mjeri razlikuju i kako se možemo najbolje zaštititi.

### **Definicija**

Gripa ili influenza je akutno infekcijsko oboljenje dišnih putova, čiji su uzročnici virusi influenze. Virus se prenose izravno kapljičnim putem prilikom kihanja, kašljanja i govora inficirane osobe ili neizravno, putem kontakta s nekom površinom (npr. dodiranjem kvake na vratima) na kojoj su virusi neko vrijeme mogli preživjeti.

### **Sezonska gripa**

Sezonska gripa (sezonska influenza) ljudi je akutno oboljenje dišnih putova, koje se pojavljuje na sjevernoj polutki Zemlje u razdoblju od prosinca do ožujka. Prate je simptomi kao što su vrućica, glavobolja i bolovi u mišićima te može dovesti do teških komplikacija. U Švicarskoj svake godine oboli oko 200 000 ljudi od sezonske gripe.

### **Ptičja gripa**

Ptičja gripa koja se naziva i klasična ptičja kuga je vrlo zarazna bolest životinja. Najpoznatiji virus ptičje gripe H5N1 je opasan za različite ptičje vrste. Sve dok se virus ptičje gripe ne prenosi sa čovjeka na čovjeka, uz pretpostavku da ne dođe do kontakta s inficiranom perad, ne postoji opasnost od zaraze za stanovništvo Švicarske.

### **Pandemijska gripa**

Pandemijom se nazivaju (virusna) oboljenja koja su se proširila na nekoliko zemalja ili kontinenata. Pandemija nastaje kada se pojavi nova vrsta virusa kojeg ljudski imunološki sustav ne prepoznaje i koji se lako prenosi sa čovjeka na čovjeka.

Prošlog stoljeća pojavile su se tri teške pandemije koje su bile prouzročene virusom gripe: 1918, 1957 i 1968. Najpoznatija pandemija, takozvana „španjolska gripa“ odnijela je 1918. i 1919. širom svijeta nekoliko milijuna ljudskih života.

### **Situacija danas**

Da bi se pojavila pandemija kod ljudi moraju biti ispunjena tri kriterija: mora se raditi o novoj vrsti virusa, tj. virusu koji je ljudskom imunološkom sustavu uglavnom ili potpuno nepoznat, može kod ljudi izazvati oboljenje te se lagano prenosi s jedne osobe na drugu. Prva dva kriterija nalazimo kod ptičje gripe H5N1; treći kriterij ova vrsta gripe ne ispunjava.

## Sezonska gripa

Virusima influenze izazvana sezonska gripa je najčešća infekcija dišnih putova kod ljudi. Svake godine se pojavljuju epidemije, uglavnom u razdoblju od prosinca do ožujka.

Od gripe može u načelu oboljeti svaki čovjek. Dok se mladi odrasli ljudi uglavnom nakon bolesti dobro oporavljaju, za dojenčad, starije ljude i osobe s kroničnim oboljenjima gripa može imati ozbiljne posljedice.

### Simptomi

- » nagla visoka temperatura iznad 38°C
- » Drhtavica, glavobolja, bolovi u mišićima i zglobovima
- » Hunjavica, suhi kašalj i grlobolja
- » Osjećaj vrtoglavice
- » Teškoće s disanjem
- » Kod djece mogu nastupiti i bolovi u trbuhu, proljev ili povraćanje

Obljenje od gripe uobičajeno ne zahtijeva posebno liječenje. Već prema simptomima i težini oboljenja mogu se uzimati lijekovi za snižavanje temperature i protiv bolova. Osim toga postoje specijalni lijekovi protiv virusa gripe (antiviralni lijekovi) koje može prepisati liječnik, prije svega kod rizičnih bolesnika\*. Oni se moraju, međutim, uzeti najkasnije 48 sati nakon pojave simptoma.

\*Rizičnoj grupi pripadaju osobe stariji od 65 godina i osobama s kroničnim oboljenjima, osobama koje su u redovitom kontaktu s ljudima s povećanim rizikom od komplikacija, bez obzira da li je to u obitelji, na radnom mjestu ili u slobodno vrijeme.

### Prevenција

Najdjelotvornija metoda zaštite od sezonske gripe je cijepljenje. Time se može smanjiti opasnost od oboljenja gripe i znatno smanjiti opasnost svih komplikacija kod rizičnih skupina\*. Preporučuje se cijepljenje protiv gripe svim osobama rizične skupine te svima koji ne žele oboljeti od gripe. Cijepljenje je moguće u dobi od šest mjeseci nadalje. Budući da se cjepivo svake godine prilagođava novim cirkulirajućim virusima, cijepljenje se protiv gripe mora također svake godine ponoviti u razdoblju od sredine listopada do sredine studenog.

Izbalansirana prehrana, redovito kretanje i dovoljno sna u svakoj životnoj dobi pridonose održavanju zdravlja i jačaju obrambeni sustav protiv infekata i drugih oboljenja. Kao jedina zaštita protiv oboljenja od gripe to nije dovoljno.

### Higijenske mjere

Slijedeće mjere općenito pridonose smanjivanju prenošenja uzročnika bolesti:

- » Redovito i temeljito pranje ruku vodom i sapunom.
- » Kod kihanja ili kašljanja koristite po mogućnosti rupčić, ili držite ruku na ustima. Nakon toga ruke temeljito operite vodom i sapunom.
- » Koristite rupčiće za jednokratnu upotrebu i bacite ih u košaru za otpatke.
- » Kontakte s drugim osobama svedite na najmanju moguću mjeru, npr. ostanite kod kuće ako imate gore navedene simptome.

### Ostali izvori informacija

[www.grippe.admin.ch](http://www.grippe.admin.ch)  
[www.grippe.ch](http://www.grippe.ch)  
[www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## Ptičja gripa

Ptičja gripa koja se naziva i klasična ptičja kuga je vrlo zarazna bolest životinja. Mogu je prouzročiti najrazličitiji virusi gripe. Najpoznatiji virus gripe H5N1 opasan je za kokoši, pure, patke, guske i druge vrste ptica – osobito one koje žive uz vodu. Prenosjenje virusa ptičje gripe na ljude je rijetko i moguće je samo u bliskom kontaktu s peradi(perje, sekret, izmet). Kuhano ili pečeno meso, međutim, ne predstavlja nikakvu opasnost.

U nekim regijama svijeta, pretežito u Aziji, od 2003. godine nekoliko se stotina ljudi zarazilo virusom ptičje gripe i otprilike polovica njih je od toga umrla. Prvi simptomi su slični kao i kod sezonske gripe, međutim prate ih simptomi teškog disanja i pomanjkanja daha.

### **Zaštitne mjere za ljude**

Sve dok virus ptičje gripe nije prenosiv sa čovjeka na čovjeka, bez kontakta s inficiranom peradi, nema opasnosti od zaraze za stanovništvo Švicarske. Međutim, budući da je u našoj zemlji 2006. Pronađeno 2006 oboljelih divljih ptica, vrijede slijedeće preporuke:

- » Izbjegavati izravan kontakt s vodenim pticama.
- » Ne dirati bolesne ili mrtve ptice.

### **Ostali izvori informacija**

[www.bvet.admin.ch](http://www.bvet.admin.ch)

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

[www.oie.int](http://www.oie.int)

## Pandemijska gripa

Pod pandemijskom gripom podrazumijeva se globalno i masivno širenje bolesti gripe. Epidemija se gripe odlikuje time što oboljenje izaziva nova vrsta virusa gripe protiv kojeg čovjek nije razvio imunitet i koji se – nasuprot ptičje gripe lagano prenosi sa čovjeka na čovjeka. Bolest se brzo širi i može dovesti do velikog broja ozbiljnih oboljenja.

U prošlosti je bilo više takovih pandemija. Najpoznatija je bila španjolska gripa koja je 1918. Godine širom svijeta uzela 20 – 40 milijuna ljudskih života. Izgledno je da će i u budućnosti doći do pandemijske gripe. Ne zna se samo gdje i kada će slijedeća izbiti.

### Mogući simptomi i njihovo liječenje

- » Simptomi nisu poznati u pojedinostima, budući da virus pandemijske gripe trenutno ne postoji.
- » Simptomi bi mogli biti slični kao i kod sezonske gripe, doduše u težem obliku.
- » Vrijeme od infekcije do pojave prvih simptoma iznosi vjerojatno nekoliko sati do dana.

Uz pomoć antivirusnih lijekova se tijekom bolesti može ublažiti i prenošenje virusa smanjiti. U slučaju pandemije vlasti osiguravaju davanje antivirusnih lijekova.

### Prevenција

Sprječavanje pandemije u Švicarskoj se temelji na različitim mjerama zaštite, koje su obuhvaćene planom pandemijske influenze u Švicarskoj.

Najdjelotvornija zaštita protiv virusa pandemije je cijepljenje. Odgovarajuće cjepivo će, međutim, u slučaju pandemije biti na raspolaganju tek 4 do 6 mjeseci nakon izbijanja pandemije, jer toliko traje da se novi virus izolira, utvrde njegove osobine i proizvede cjepivo. U međuvremenu postoji prva zaštitna mjera korištenjem prepandemijskog cjepiva. Takvo cjepivo potiče imunološki sustav i cijepljenu osobu čini otpornom na različite viruse gripe, ukoliko su virusi gripe srodni virusu sadržanom u cjepivu. Pre-pandemijsko cjepivo, kojeg je kupio i uskladištio Savezni ured, razvijeno je iz aktualnog virusa ptičje gripe H5N1. Ukoliko će novi pandemijski virus biti srodan virusu H5N1 – a stručnjaci danas od toga polaze – prepandemijsko cijepljenje će pružiti stanovništvu prvu zaštitu. Savez će stoga stanovništvu u slučaju pandemije najprije ponuditi dozu prepandemijskog cjepiva, koje se će kasnije nadomjestiti dozom pandemijskog cjepiva. Oba cijepljenja za stanovništvo su prema slobodnom izboru i besplatna.

### Ostale mjere zaštite

- » Redovito i temeljito pranje ruku vodom i sapunom.
- » Kod kihanja ili kašljanja pokrijte usta i nos papirnatim rupčićem. Nakon upotrebe rupčić bacite u košaru za otpatke. Na kraju ruke operite sapunom.
- » Prilikom poslovnih razgovora držati od sugovornika razmak od najmanje jednog metra.
- » Izbjegavati prilikom pozdravljanja i na odlasku rukovanje, grljenje i poljupce.
- » Nošenje higijenske maske u situacijama koje preporučuju organi vlasti.
- » Izbjegavati velika okupljanja ljudi.
- » Prostorije često i dobro prozračiti.

### Ostali izvori informacija

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
[www.bag.admin.ch/pandemie](http://www.bag.admin.ch/pandemie)  
[www.who.org](http://www.who.org)

## Ostale informacije naći ćete na:

### [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Službenim internet stranicama Saveznog ureda za zdravstvo (BAG).

### [www.bvet.admin.ch](http://www.bvet.admin.ch)

Službenim internet stranicama Saveznog ureda za veterinarstvo (BVET).

### [www.grippe.admin.ch](http://www.grippe.admin.ch)

Službenim internet stranicama BAG-a (Saveznog ureda za zdravstvo) vezano uz teme sezonske gripe, ptičje gripe i pandemijske gripe. Uglavnom informacije namijenjene stručnjacima.

### [www.grippe.ch](http://www.grippe.ch)

Suradnja zdravstvenih institucija iz Romandije, različitih strukovnih skupina u zdravstvu i sveučilišnih institucija. Ova web stranica sadrži informacije o uzrocima gripe, njezinoj prevenciji i liječenju. Primjerena je za javnost kao i za stručna lica.

### [www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)

Web stranica Nacionalnog centra za cjepiva u Ženevi u suradnji s BAG-om (Saveznim uredom za zdravstvo) i „Sentinella“ – liječnicama i liječnicima. Veliki broj informacija o gripi, virusima gripe, cijepljenju i nadziranju gripe u Švicarskoj.

### [www.oie.int](http://www.oie.int)

Službena internet stranica Svjetske organizacije za zdravlje životinja (OIT).

### [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

Internet stranica BAG-a (Saveznog ureda za zdravstvo) s mnogim informacijama o uzrocima pandemije, njezinom nastanku i tijeku te o preporučljivim mjerama prevencije i zaštite.



Za osobna pitanja obratite se svojoj liječnici, svom liječniku, svojoj ljekarnici, svom ljekarniku ili nazovite tijekom uredovnog vremena Dežurni telefon („hotline“) Saveznog ureda za zdravstvo: Telefon ++41 (0)31 322 21 00 (savjetovanje je besplatno, cijena telefonskog razgovora za međugradsko područje Švicarska).

## Najvažnije higijenske mjere

Provođenjem jednostavnih higijenskih mjera možete sebe i druge zaštititi od infekcija:



Perite ruke redovito i temeljito vodom i sapunom (svakako prije jela)



Kod kašljanja ili kihanja držite preko usta i nosa papirnati rupčić. Ako nemate rupčić uza se: stavite ruku na usta i nos i odmah nakon toga operite ruke vodom i sapunom ili podlakticom zašтите nos i usta.



Papirnati rupčić nakon upotrebe bacite u koš za otpatke i potom operite ruke.



- » Izbjegavajte rukovanje prilikom pozdravljanja i držite razmak od druge osobe najmanje 1 m. Ostanite kod kuće ako imate slijedeće simptome:
- » nagla pojava temperature iznad 38°C
- » drhtavica, glavobolja, bolovi u mišićima i zglobovima
- » Hunjavica, suhi kašalj i grlobolja
- » Osjećaj vrtoglavice, povremeno teškoće s disanjem
- » Kod djece mogu nastupiti i bolovi u truhu, proljev ili povraćanje



Tijekom pandemije preporučuju organi vlasti u određenim situacijama nošenje higijenske maske. Te situacije se točno mogu definirati nakon pojavljivanja pandemijskog virusa. Stanovništvu se preporučuje stvoriti zalihu od 50 higijenskih maski (kirurške maske) po osobi kako bi izbjegli mogući tjesnac u opskrbi.

## **Impresum**

© Savezni ured za zdravstvo BAG  
Izdavač: Savezni ured za zdravstvo  
Izdano: rujan 2008.

Ova publikacija je također izdana na francuskom i talijanskom jeziku

Dodatni primjerci ove knjižice mogu se besplatno naručiti kod:

BBL, Verkauf Bundespublikationen (Prodaja publikacija Saveza), 3003 Bern

Fax: +41 (0) 31 325 50 58

E-Mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)

BBL-broj artikla 311.299.d

BAG-broj publikacije: 200'000 d 75'000 f 20'000 i  
10EXT0805

Tiskano na papiru koji nije izbijeljen klorom.