

V Sloveniji vsako leto zaradi gripe zboli več kot pet odstotkov prebivalstva. Gripa ima pri starejših bolnikih s kroničnimi boleznimi srca in pljuč lahko zelo težek potek z zapleti in celo smrtnim izidom.

### Kaj je gripa?

Gripa (influenca)

je akutna virusna bolezen dihal, ki se zelo hitro širi. Pri nas se pojavlja predvsem v zimskih mesecih in ogroža celotno prebivalstvo, še posebno starejše ljudi, bolnike s kroničnimi srčnimi, pljučnimi, presnovnimi in drugimi boleznimi ter majhne otroke in nosečnice.



### Kateri so bolezenski znaki gripe?

Približno tri dni po okužbi z virusom gripe se lahko pojavijo:

- mrazenje,
- izčrpanost,
- visoka temperatura,
- glavobol,
- bolečine v mišicah in kosteh,
- dražeč občutek v žrelu,
- suh kašelj.



Razen kašlja, ki lahko traja več tednov, znaki ponavadi izginejo v dveh do sedmih dneh.

### Kako se gripa prenaša?

Gripa se prenaša s kužnimi kapljicami in prek površin, ki so onesnažene z izločki dihal, obolelega z gripo. Kužne kapljice nastanejo ob kihanju, kašljanju in glasnem govorjenju. Prepotujejo razdaljo do največ enega metra, zato je za prenos virusa potreben tesnejši stik z obolelim, običajno v zaprtem prostoru. Na površinah lahko virus

gripe preživi več ur. Če se onesnaženih površin dotaknemo z rokami, lahko virus занесemo na sluznice nosu, oči in ust.

### 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. Razkuževanje rok in površin je smiselno pri negi in zdravljenju bolnikov in izjemoma, kadar ni možno umivanje z vodo in milom,
- z rednim zračenjem prostorov.



### Najučinkoviteje se proti gripi zaščitimo z vsakoletnim cepljenjem.

### Zakaj je cepljenje pomembno?

- ker ščiti pred boleznijo in zapleti,
- več ljudi se cepi, težje se gripa širi,
- S cepljenjem najbolj ogroženih skupin zmanjšamo tveganje za smrt zaradi bolezni same ali njenih zapletov.

### Komu je cepljenje namenjeno?

Cepljenje proti gripi je priporočljivo za:

- starejše od 65 let,
- bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, diabetike, osebe z imunsko pomanjkljivostjo, bolnike z rakom,
- nosečnice,
- otroke stare od 6 do 23 mesecev,

- družinske člane starejših oseb in kroničnih bolnikov, ki virus gripe lahko занесajo v domače okolje in s tem ogrožajo svojece,
- družinske člane majhnih otrok, še posebej v družinah z dojenčki, mlajšimi od 6 mesecev, ki še ne morejo biti cepljeni,
- zdravstveno osebje in ljudi v vseh poklicih, kjer bi povečana odsotnost z dela ohromela delovanje nujnih dejavnosti (policija, carina, pošta, gasilci itd.),
- vse prebivalce, da pred boleznijo zavarujejo sebe in svoje bližnje,

Sezonsko cepivo vključuje antigene virusov gripe A(H3N2), A(H1N1)pdm09 in influence B, ki bodo po predvidevanjih krožili v prihajajoči sezoni.

### Ali je cepivo varno?

Da, cepivo je varno. Cepivo proti gripi ne more povzročiti bolezni, saj ne vsebuje virusa gripe.

### Kateri so neželeni učinki cepljenja?

Neželeni učinki po cepljenju se redko pojavijo. Najpogosteje so na mestu vboda kot otekline, bolečina ali rdečina. Zelo redko se pojavijo povišana temperatura, slabo počutje, slabost, glavobol, utrujenost. Neželeni učinki običajno hitro minejo.

### Koliko odmerkov cepiva potrebujemo?

Za odrasle osebe zadošča en odmerek cepiva. Praviloma otroci mlajši od 9 let potrebujejo dva odmerka v razmaku enega meseca.

## Kako hitro smo po cepljenju zaščiteni proti gripi?

Po cepljenju se zaščita razvije po enem do dveh tednih, odvisno od imunskega sistema..

## Kje se lahko cepimo?

Cepljenje poteka v zdravstvenih domovih, zasebnih ambulantah in območnih ambulantah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Cepi se tudi v domovih za starejše občane.

## Kaj pa, če zbolimo?

Če zbolimo, ostanemo doma. Počivamo in pijemo tople napitke. Visoko vročino znižujemo z zdravili za zniževanje temperature.

Pomnimo, da gripo povzroča virus, zato je jemanje antibiotika brez učinka.

## Kako preprečimo širjenje gripe?



- s pravilnim načinom kašljanja in kihanja v zgornji del rokava ali v papirnati robček, ki ga takoj po uporabi odvržemo v smeti,
- z rednim umivanjem rok z milom.

## Kaj pa, če ni izboljšanja?

Pri starejših, ki se zdravijo zaradi kroničnih bolezni in pri ljudeh s slabšo obrambno sposobnostjo, lahko gripa poteka v hujši obliki. V primeru ko v nekaj dneh ni izboljšanja, predvsem če visoka temperatura ne pade in se kašlju pridruži težko dihanje, je priporočen posvet z izbranim zdravnikom, saj je verjetno prišlo do zapletov.

**NAJUČINKOVITEJŠA  
ZAŠČITA PROTI GRIPI JE  
CEPLJENJE**

**CEPIVO PROTI GRIPI JE  
VARNO**

**CEPI SE LAHKO VSAKDO,  
RAZEN OSEBE, KI IMAJO  
DOKAZANO ALERGIJO NA  
SESTAVINE CEPIVA**



**Več informacij na:**  
[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

# GRIPA

**Kako se pred njo zavarovati in  
kako ukrepati v primeru, če  
zbolimo**



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

**Pripravil:** Nacionalni inštitut za javno  
zdravje

**Oktober, 2015**