



Što morate znati o novoj gripi (»svinjskoj gripi«)

www.neuegrippe.bund.de

Nova gripa: što je to?

Novu gripu, nazvanu još i svinjska gripa ili nova influenza, izaziva **pandemski virus influenza A (H1N1)**. Ovdje se radi o novoj varijanti poznatog uzročnika gripe. Ovaj virus prenosi se vrlo dobro sa čovjeka na čovjeka. Većina ljudi još nije razvila specifične obrambene sposobnosti protiv novoga virusa. Diljem svijeta zaraženo je i oboljelo vrlo mnogo ljudi. Stoga se govori o pandemiji.

Koliko je opasna nova gripa?

Bolest protječe do sada, uglavnom, relativno blago, ali u posebno pogođenim zemljama bilo je već i teškog tijeka bolesti i smrtnih slučajeva. Sa povećanjem broja oboljelih povećava se i u Njemačkoj vjerojatnoća teškog tijeka bolesti. Osim toga, patogeno djelovanje virusa moglo bi se pojačati promjenama u nasljednim osobinama.

Kako prepoznati novu gripu?

Simptomi nove gripe sličie simptomima sezonske gripe, koja se svake godine javlja i u Njemačkoj: groznica, kašalj, glavobolja, bolovi u člancima, umor, gubitak apetita. Može nastupiti i mučnina, povraćanje i proliv.

Infekcija prelazi s čovjeka na čovjeka, inficiranjem kapljicama. To znači, virusi se prenose izravno kod kihanja, kašljanja, pričanja ili ljubljenja. Ali kapljice koje sadrže viruse ostaju zalijepljene i na površinama kao što su kvake na vratima i slično, i odatle dospijevaju preko ruku na sluznicu ustiju, nosa ili očiju.

Polazi se od toga da oboljele osobe izbacuju viruse jedan tjedan, to znači u tom periodu mogu zaraziti druge ljude. Pretpostavlja se da neke osobe, koje su oboljele od nove gripe, izbacuju viruse i prije nego nastupe simptomi.

Vrijeme inkubacije jeste vrijeme od inficiranja do izbijanja bolesti i općenito traje jedan do dva dana, ali može trajati i do četiri dana, slično kao kod sezonske influence.

Tko spada u rizične skupine?

Rizik od teškog tijeka bolesti osobito je visok kod ljudi s kroničnim oboljenjima (na pr. astma, dijabetes melitus itd.), ljudi s oslabljenim imunološkim sustavom, kao i kod trudnica.

Kako prepoznati novu gripu?

Simptomi nove gripe sličie simptomima sezonske gripe, koja se svake godine javlja i u Njemačkoj: groznica, kašalj, glavobolja, bolovi u člancima, umor, gubitak apetita. Može nastupiti i mučnina, povraćanje i proliv.

Infekcija prelazi s čovjeka na čovjeka, inficiranjem kapljicama. To znači, virusi se prenose izravno kod kihanja, kašljanja, pričanja ili ljubljenja. Ali kapljice koje sadrže viruse ostaju zalijepljene i na površinama kao što su kvake na vratima i slično, i odatle dospijevaju preko ruku na sluznicu ustiju, nosa ili očiju.

Polazi se od toga da oboljele osobe izbacuju viruse jedan tjedan, to znači u tom periodu mogu zaraziti druge ljude. Pretpostavlja se da neke osobe, koje su oboljele od nove gripe, izbacuju viruse i prije nego nastupe simptomi.

Vrijeme inkubacije jeste vrijeme od inficiranja do izbijanja bolesti i općenito traje jedan do dva dana, ali može trajati i do četiri dana, slično kao kod sezonske influence.

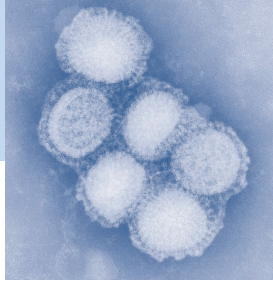
Tko spada u rizične skupine?

Rizik od teškog tijeka bolesti osobito je visok kod ljudi s kroničnim oboljenjima (na pr. astma, dijabetes melitus itd.), ljudi s oslabljenim imunološkim sustavom, kao i kod trudnica.

Što učiniti u slučaju bolesti?

Ako sumnjate da ste oboljeli od nove gripe, uvažite sljedeća pravila:

- **Ostanite kod kuće** kako ne biste inficirali druge ljude. Ovo vrijedi posebno ako radite u javnim ustanovama, kao što su dječji vrtići ili škole ili njegujete teško bolesne ili ljude s oslabljenim imunim sustavom u staračkim domovima i domovima za djecu ili u bolnicama.
- **Nazovite svoga liječnika/svoju liječnicu** i precizno ga/nju informirajte o Vašim simptomima. **Putem telefona dogovorite daljnji postupak.**
- **Izbjegavajte blizak kontakt s** drugim ljudima na putu do ordinacije.



Snimka virusa nove gripe A (H1N1) pod elektronskim mikroskopom



Što možete učiniti da zaštitite sebe i druge?

S nekoliko jednostavnih mjera možete smanjiti rizik od inficiranja:

1. Prati ruke više puta dnevno i držati ih podalje od lica.
2. Pravilno kišite i kašljite, to znači uz odstojanje od drugih osoba i u pregib lakta ili u maramicu za jednokratnu uporabu, a ne u šaku.
3. Obratite pozornost na prve znakove bolesti.
4. Ako ste bolesni, ostanite u kući.
5. Dajte si vremena i potpuno se izliječite.
6. U slučaju bolesti izbjegavajte tjelesni kontakt, kao što je ljubljenje, grljenje itd.
7. Redovito zračiti zatvorene prostorije, kako biste smanjili broj virusa u zraku.
8. Redovito čistiti površine u kućanstvu.

Detaljne informacije o ovim mjerama naći ćete na adresi www.wir-gegen-viren.de

Koliko je Njemačka spremna za novu gripu?

Njemačka se godinama unazad priprema za pandemiju influence i razvila je odgovarajuće planove i preporuke odgovarajućih radnji. Jedna od zaštitnih mjera za stanovništvo jeste cijepljenje protiv nove gripe.

Kod pandemije mora se održati medicinsko zbrinjavanje i javna sigurnost, i mora se smanjiti opterećenje bolešću kod pučanstva. Zbog toga se cijepljenje nudi prvenstveno onim osobama kod kojih postoji povišen rizik od teškog tijeka bolesti ili koje iz profesionalnih razloga imaju blizak kontakt s posebno ugroženim osobama. Detalji su navedeni u preporukama Stalne komisije za cijepljenje, kao i nadležnih pokrajinskih zdravstvenih organa.

S cijepljenjem se, vjerojatno, može početi u listopadu, u svezi s tim bit će upućeni javni pozivi.

Za liječenje nove gripe mogu se rabiti antivirusni lijekovi. Pokrajine i savezna vlada pripremili su zalihu antivirusnih lijekova. Ovi lijekovi propisuju se na recept od strane liječnika.

Što se može učiniti u slučaju daljnjeg širenja oboljenja u Njemačkoj?

Ako živite sami ili u slučaju da Vam je oboljela kompletna obitelj, već sada skrbite se da Vam pomognu prijatelji ili susjedi odn. i Vi njima ponudite pomoć.

Da ne biste inficirali druge, korisno je svoje socijalne kontakte reducirati na najbitnije. Ali mnogi su upućeni na svakodnevnu pomoć ljudi oko sebe. Već sada obratite pozornost tko bi u Vašem okruženju zbog takove mjere opreza mogao dospjeti u poteškoće i razmislite kako mu se može pomoći.

U slučaju pandemije može biti korisno da se naloži zatvaranje škola. Već sada razmislite o tome kako da se u takvome slučaju jamči vođenje skrbi o Vašoj djeci, bez da se poseže za skrbi u skupini.

Ostale informacije

U Njemačkoj se intenzivno prati širenje i tijek nove gripe. Savezna vlada informira opsežno preko interneta o aktualnoj situaciji i o svim važnim pitanjima o mogućnostima individualne prevencije, ponašanju u slučaju bolesti, putovanjima, cjepivu i cijepljenju. Pregled svih informacije naći ćete na adresi:

www.neuegrippe.bund.de

Putem telefona za građanstvo Saveznoga ministarstva zdravlja možete dobiti opće informacije o novoj gripici (»svinjskoj gripici«) od ponedjeljka do petka 8–18 h:

030 346465100

Informacije o cijepljenju daju Zdravstveni uredi na licu mjesta, mnoge pokrajine nude i jedinstvenu vruću liniju:

Bavarska		089–31 56 01 01
Hamburg		040–4 28 37 37 95
Donja Saksonija		0511–4 50 55 55
Sjeverna Rajna-Vestfalija		0180–3 10 02 10*
Rajnska-Pfalačka		06131–16 52 00
Saarland	(općenito)	0681–5 01 36 94
	(cijepljenje)	0681–5 01 36 95
Saxony-Anhalt		0391–5 37 7111
Schleswig-Holstein		0431–1 60 66 66
Thüringen		0361–37 74 30 99

*Plaća se. 9c/min iz njemačke fiksne mreže, moguće je odstupanje od cijena iz mobilnih mreža.

Impresum

Izdavač:

Savezno ministarstvo zdravlja
referat poslova s javnošću
11055 Berlin

Povjerenik Savezne vlade za migraciju, prognanike i integraciju
11012 Berlin

Savezna centrala za zdravstveno prosvjećivanje (BZgA), Köln

Insitut »Robert Koch«, Berlin

Institut »Paul Ehrlich«, Langen

Prijevod: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (Etno-medicinski centar e.V.)

Sva prava pridržana.

Oprema: co/zwo.design, Düsseldorf

Fotografije: Fotolia, photocase, RKI / Bannert & Holland

Stanje: listopad 2009

Ovu brošuru nakladnici daju besplatno. Nije namijenjena za daljnju prodaju od strane primatelja ili trećih osoba. Ova brošura publicira se u okviru odnosa s javnošću nakladnika. Ni političke stranke niti kandidati ili članovi izbornih komisija ne smiju ga tijekom izborne borbe koristiti radi izborne kampanje. Ovo vrijedi za europske izbore, izbore za donji dom njemačkog parlamenta, izbore za pokrajinske parlamente i općinske izbore. Zlouporabom se osobito smatra dijeljenje na izbornim mitinzima, na informativnim štandovima stranaka, kao i ostavljanje, otiskivanje ili lijepljenje informacija političkih stranaka ili reklamnog materijala. Isto tako zabranjeno je njegovo davanje trećim osobama radi izborne kampanje. Neovisno o tome kada, na koji način i u kojoj količini je ovaj letak dospio do primatelja, on ne smije biti upotrijebljen, čak ni bez vremenske korelacije, za buduće izbore na način koji bi se mogao razumjeti kao stranačko sudjelovanje Savezne vlade u korist pojedinih političkih skupina.