

2009.-2010. H1N1 I SEZONSKA GRIPA:

Upute oboljelima za samozbrinjavanje

PROČITAJTE PAŽLJIVO OVE UPUTE!

Kako mogu znati imam li gripu?

Imam prisutne neke ili sve od navedenih simptoma:

- vrućicu, temperaturu > 38°C
- zimicu, tresavicu
- opću slabost i nemoć
- glavobolju
- bolove u mišićima i zglobovima
- kašalj
- curenje i začepljenost nosa

Ukoliko imate navedene simptome vrlo vjerojatno imate gripu.

U najvećem broju slučajeva H1N1 gripa je blaga bolest, uobičajenog tijeka, bez komplikacija te nije nužan odlazak liječniku. Bolesnik ostaje kod kuće u izolaciji, liječi se simptomatskim mjerama i provodi mjere sprječavanja širenja zaraze.

Gripa je virusna bolest koja se prenosi s čovjeka na čovjeka prvenstveno putem kašljanja i kihanja ili posrednim kontaktom sa respiratornim kaplicama osobe koja je zarazna putem ruku ili predmeta.

ŠTO ČINITI AKO IMATE GRIPU:

Liječite se simptomatskim mjerama:

- Odmor, ležanje u krevetu
- Unos dovoljnih količina tekućine (čajevi, prirodni sokovi, C-vitamin)
- Snižavanje povišene tjelesne temperature tuširanjem u mlačnoj vodi, hladnim oblozima, te lijekovima (paracetamolom, ibuprofenom)

U svrhu sprječavanja širenja zaraze:

- Ostanite kod kuće i izbjegavajte kontakte sa zdravim osobama osim medicinskog osoblja
- Nosite kiruršku masku prilikom kontakta sa zdravim osobama
- Prekrijte rupčićem usta i nos prilikom kihanja i kašljanja
- Često perite ruke sapunom i vodom ili vlažnim maramicama na alkoholnoj bazi
- Ostanite kod kuće 24 sata nakon pada temperature na normalu

Ipak postoje bolesnici koji razviju KOMPLIKACIJE odnosno koji su pod povećanim rizikom od razvoja komplikacija te se trebaju savjetovati s liječnikom o liječenju antivirusnim lijekovima.

Postoji li povišeni rizik od razvoja komplikacija?

Oboljeli je:

- Stariji od 65 godina
- Trudnica
- Dijete mlađe od 2 godine
- Rodili prije 2 tjedna, imali pobačaj prije 2 tjedna

Ili ima neku od navedenih bolesti:

- Kronična bolest pluća (uključujući astmu)
- Kardiovaskularna bolest (npr. infarkt miokarda, srčane greške, zatajenje srca, NE I POVIŠEN TLAK)
- Bubrežna bolest
- Bolest jetre
- Hematološka, neurološka, neuromuskularna ili metabolička bolest
- Šećerna bolest
- Bolesnici s imunodeficijencijom i oslabljenim imunološkim sustavom (HIV, terapija kortikosteroidima, karcinom, kemoterapija)
- Osobe mlađe od 19 godina na dugotrajnoj terapiji salicilatima
- Povišena tjelesna težina

DA

Imate povećani rizik od razvoja komplikacija!

Javite se svom obiteljskom liječniku radi primjene antivirusne terapije!

U većini slučajeva neće biti potrebna hospitalizacija već kućno liječenje.

Rani početak primjene antivirusne terapije može smanjiti rizik od komplikacija gripe.

Hitna služba, kao i odlazak u bolnicu je rezerviran za najteže bolesnike!

- **Međutim, neovisno o tome imate li neku od kroničnih bolesti ili ne, ako su prisutni simptomi koji upućuju na razvoj komplikacija javite se u hitnu službu.**
- **Ako ste zabrinuti za svoje zdravlje, javite se svom liječniku za savjet.**
- **Ako dolazite u hitnu službu, a nemate gripu, postoji opasnost da je dobijete.**

Kada treba potražiti HITNU medicinsku pomoć?

Imam li barem **jedan** od sljedećih simptoma:

- Otežano disanje i kratkoća daha
- Bol ili pritisak u prsima ili abdomenu
- Iznenadna vrtoglavica, ošamućenost
- Konfuzija
- Teško ili perzistentno povraćanje
- Simptomi nalik gripi su se poboljšali, a onda se ponovno pojavili s temperaturom i pojačanim kašljem

DA

Simptomi koje opisujete mogu upućivati na razvoj komplikacija!

Hitno se javite svom liječniku ili u hitnu ambulantu radi daljnjih uputa!

**Ukoliko odlazite u ambulantu opće medicine ili u hitnu službu
pridržavajte se mjera samozaštite i sprječavanja širenja zaraze prema
uputama izloženim pred ulazom u Dom zdravlja!**

Algoritam je napravljen u Klinici za infektivne bolesti „Dr Fran Mihaljević“, Zagreb

prema: *Centers for Disease Control and Prevention – CDC*

http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm

*algoritam je namijenjen za samoevaluaciju i samozbrinjavanje bolesnika sa simptomima svinjske gripe
u slučaju nejasnoća ili ako ste zabrinuti za svoje zdravlje obratite se svome liječniku*