



## ZU INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE PODGORICA

Broj: \_\_\_\_\_

Podgorica, \_\_\_\_\_

Ljubljanska bb, 81 000 Podgorica  
Telefon: 020/ 24 12 14, 41 28 88, Fax : 020/ 24 37 28  
WEB: [www.ijzcg.me](http://www.ijzcg.me) E-mail: [ijzcg@ijzcg.me](mailto:ijzcg@ijzcg.me)  
Žiro račun: 550 - 4769 - 35 kod Podgoričke banke AD  
510 - 9309 - 49 kod CKB  
PIB: 02015340 PDV 30/31-08180-6

### **NOVI VIRUS GRIPA A (H1N1), SIMPTOMI BOLESTI KOJE UZROKUJE I MJERE PREVENCIJE**

Novi virus gripa A(H1N1) je detektovan prvi put ove godine u Meksiku, Sjedinjenim Američkim Državama i Kanadi, a kasnije je počeo da se širi na ostale države u svijetu. Virus novog gripa prenosi se lakše od sezonskog gripa. Osoba se može zaraziti ukoliko **udahne infektivne kapljice koje nastaju prilikom kihanja, kašljanja ili govora** zaražene osobe kao i **preko zaraženih ruku ili kontaminiranih površina**.

Osoba je zarazna jedan dan prije početka simptoma i sedam dana od početka bolesti. Kod djece, posebno mlađe, period zaraznosti može trajati i duže.

Simptomi su slični kao kod sezonskog gripa, i uključuju: povišenu temperaturu, kašalj, glavobolju, bolove u mišićima, gušobolju, sekreciju iz nosa, a mogu se javiti i povraćanje i proliv.

### **LIČNE MJERE ZAŠTITE ZA SMANJENJE RIZIKA OD ZARAŽAVANJA GRIPOM I PRENOŠENJA GRIPA NA DRUGE OSOBE**

U periodu dok se ne obezbjedi pandemijska vakcina, primjenom mjera lične zaštite može se smanjiti rizik od zaražavanja gripom.

#### **1. Izbjegavajte bliski kontakt s bolesnim osobama**

- Izbjegavajte blizak kontakt sa osobama koji imaju simptome akutnih respiratornih infekcija (osobe koje kijaju, kašlju, imaju sekreciju iz nosa).
- Budite udaljeni od bolesnika najmanje 1,5 metara (ako nije nužno prilaziti bolesniku) i izbjegavajte mjesta sa velikim brojem ljudi.
- Ne posjećujte bolesnike ako nije neophodno (ukoliko ne negujete bolesnika, a ako to radite onda nosite masku i rukavice).

#### **2. Često perite ruke**

- Često pranje ili dezinfekcija ruku smanjuje rizik od zaražavanja. Ruke trebete temeljno oprati sapunom i higijenski ispravnom vodom, pogotovo nakon kašljanja, kihanja i manipulacije sa maramicama. Ukoliko nije dostupna voda i sapun, ruke se mogu oprati sredstvom za pranje ruku na bazi alkohola (posebno ako ste dodirivali usta ili nos, ili površine koje su potencijalno kontaminirane).
- Dezinfekcijska sredstva za ruke na bazi alkohola smanjuju količinu virusa na kontaminiranim (zagađenim, uprljanim) rukama, ali pranje sapunom i vodom je djelotvornije.
- Pranje ruku trebalo bi da traje najmanje dvadesetak sekundi.

### **3. Izbjegavajte dodirivanje oči, usta i nosa**

Bolest se može prenijeti na taj način da rukom sa kontaminirane (zagađene) površine prenesete virus u oči, usta ili nos.

## **AKO STE BOLESNI PRIDRŽAVAJTE SE SLEDEĆIH PREPORUKA:**

### **1. Vodite računa o respiratornoj higijeni**

- Prilikom kihanja i kašljanja treba papirnatom maramicom pokriti nos i usta, a nakon upotrebe baciti maramicu (ne koristiti višekratno) i oprati ruke higijenski ispravnom vodom i sapunom, ili sredstvom na bazi alkohola.
- Ako nemate maramice pri ruci i ako nemate mogućnost nakon toga da odmah operete ruke, bolje je prekriti usta i nos dijelovima garderobe nego dlanom.

### **2. Perite ruke često**

- Važno je temeljno prati ruke sapunom i higijenski ispravnom vodom nakon kihanja, kašljanja i manipulacije sa maramicama. Dezinfekciona sredstva za ruke na bazi alkohola smanjuju količinu virusa na kontaminiranim rukama, ali pranje sapunom i vodom je djelotvornije.

### **3. Ako ste bolesni ne idite u školu i na posao i ograničite kontakt sa drugim osobama. Ostanite kod kuće**

- Uz ranije opisane higijenske mjere, zdrave osobe trebaju se držati na udaljenosti najmanje 1,5 metara od osobe koja ima simptome gripa. Cijelo vrijeme trajanje simptoma osoba je zarazna.

## **Maske za lice**

**Nema čvstih dokaza da se zdravi ljudi mogu zaštititi od infekcije nošenjem maski za lice (hirurške maske) prilikom hodanja gradom, obavljanja svakodnevnih poslova i drugih aktivnosti za vrijeme trajanja sezonske gripe ili pandemije. Prema trenutno važećim preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) i Evropskog Centra za kontrolu bolesti (ECDC) ne preporučuje se upotreba maski za lice od strane zdravih ljudi u socijalnim kontaktima.**

**Upotreba maski za lice** može doći u obzir **kod bolesnih** kako bi zaštitili ostale u zajednici u uslovima širenja virusa A(H1N1) među stanovništvom:

- (1) kada putujete kući ili u bolnicu nakon razvoja simptoma;
- (2) kada vas njeguju kod kuće i
- (3) kada je zbog drugih okolnosti neizbježan bliski kontakt s zdravim osobama.

**Upotreba maski za lice** dolazi u obzir i **kod zdravih osoba** koje njeguju i brinu o bolesniku sa simptomima gripa A (H1N1)

- Upotreba maski za lice kod zdravih osoba služi za zaštitu usta i nosa od slučajne kontaminacije vlastitim rukama i kašljanjem i kihanjem osoba iz okoline. Osobe koje su zdrave i kojima maska može biti dodatna zaštita su članovi porodice ili ostali u kući koji brinu i njeguju osobe sa simptomima gripa i moraju doći u bliski kontakt sa bolesnikom.

Radi sprječavanja infekcije neophodno je ispravno koristiti i ukloniti maske za lice

- Prilikom stavljanja hirurške maske na usta i nos potrebno je prilagoditi pojačani dio maske obliku nosa.
- Kada se nosi maska izbjegavajte dodirivanje maske rukama.
- Svaki put nakon dodirivanja spoljašnje strane maske ruke se moraju oprati higijenski ispravnom vodom i sapunom ili sredstvima na bazi alkohola.
- Kada maske postanu vlažne, neophodno ih je promijeniti.
- Kod skidanja maske treba računati da je spoljašnja strana maske kontaminirana (zagađena).
- Nakon skidanja, maska se mora baciti u kantu za smeće.
- Nakon skidanja maske, ruke se moraju oprati higijenski ispravnom vodom i sapunom ili sredstvima na bazi alkohola.

## **PUTOVANJA**

Svjetska zdravstvena organizacija, a u skladu s njome i naša zemlja ne preporučuje nikakva ograničenja u međunarodnom putovanju ljudi ili trgovini.

Savjetuje se jedino da osobe koji planiraju neki međunarodni put, da ga odlože ukoliko imaju bolest s temperaturom, dok ne ozdrave.

**Prilikom izrade zdravstveno-informativnog materijala korišćene su preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), Centra za kontrolu bolesti (CDC) i Evropskog centra za kontrolu bolesti (ECDC).**