

Ovako ćemo se zaštititi.



Najvažnije informacije o sezonskom gripu (influenza)

Šta je grip?

«Pravi» grip (influenza) je infektivno oboljenje disajnog sistema. Izazvan je virusima gripe (influenza virusi) koji cirkuliraju većinom u hladnim mesecima od decembra do marta. Za grip je tipično da se u zimsko doba pojavljuje kao epidemija, što znači da se mestimično i vremenski gomila (talas gripa). Grip može za razliku od blažih viralnih bolesti prehlade imati opasan uticaj po život.

Kako se grip izražava?

Grip se često zamenjuje prehladom. Može i doći do zamene sa Covid-19 oboljenjem.

Tipično za grip su:

- simptomi često nastanu iznenada i od jednom sa jakom nelagodnošću i drhtavicom;
- temperatura preko 38 °C;
- kašalj (u početku suvi);
- glavobolja;
- bolovi mišića i zglobova;
- umor, osećaj vrtoglavice;
- povremeno šmrkanje, bol u grlu i pri gutanju.

Moguć je i blagi tok oboljenja od gripa sa manje simptoma.

Razlika od bolesti prehlade i oboljenja od Covid-19

Prehlade se većinom razlikuju po simptomima od gripa (influenca). Tipični simptomi prehlade su curenje iz nosa, bol u grlu i prilikom gutanja, crvenilo očiju i, kod dece, često povišena temperatura.

Simptomi slični simptomima gripa mogu se javiti i kod Covid-19. I jedno i drugo oboljenje može izazvati ozbiljne, ponekad po život opasne komplikacije. Prehlada, s druge strane, to čini samo u izuzetnim slučajevima.

Kako da se zaštitim od gripa?

Sa vakcinacijom se može zaštititi od oboljenja gripa u zimsko doba. Vakcina za grip nudi samo zaštitu od «pravog» gripa (influenca), ali ne od Covid-19 i svih drugih bolesti prehlade koje se u toku zime pojavljuju. Vakcina protiv Covid-19 ne nudi zaštitu od gripa.

Vakcinacija protiv gripa se može dati istovremeno sa, pre ili posle vakcinacije protiv Covid-19. Posavetujte se sa svojim lekarom ili apotekarom.

Opšte preporuke za higijenu i ponašanje pomažu da se smanji rizik od infekcije virusom gripa i drugim virusima.

Šta možete učiniti ako sumnjate da imate grip?

Ukoliko osećate simptome prehlade ili gripa, ostanite kod kuće ili napustite što brže radno mesto, školu itd. i idite kući. Tako sprečavate dalje prenošenje bolesti.

Izbegavajte po mogućnosti kontakt sa drugim osobama, posebno sa osobama sa povećanim rizikom od komplikacija kod gripa. Pijte dovoljno i odmarajte se.

Lekovi protiv bolova i temperature mogu da ublaže simptome; konsultujte se sa vašim lekarom, tj. u apoteci.

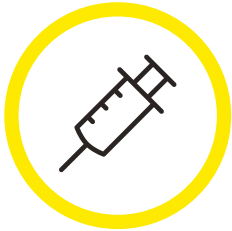
Osobe starije od 65 godina, trudnice i ljudi sa hroničnim bolestima treba pažljivo da prate tok gripa i odmah da se jave lekaru ukoliko nastane problem.

Ovako ćemo se zaštititi.



Preporuke za higijenu i ponašanje

Ove preporuke štite i od drugih patogena.



Vakcinacija protiv gripe.

Najefikasniji i najlakši način da se zaštitite od gripe je godišnja vakcinacija u jesen. Vakcinacija se posebno preporučuje ako imate povećan rizik od komplikacija prilikom obolenja od gripe. Ili ako imate privatno ili profesionalno direktan kontakt sa osobama sa povećanim rizikom od komplikacija.



Provetravajte više puta dnevno.

Provetranjem se razređuje koncentracija virusa u zatvorenim prostorima i smanjuje se rizik od prenošenja. Stoga preporučujemo da se redovno provetravaju prostorije i prostori u kojima borave osobe iz različitih domaćinstava. Ako to temperature dozvoljavaju, preporučljivo je ostaviti prozore otvorene na duži vremenski period.



Nositi masku.

Ako želite, možete nastaviti da nosite maske. Držanje odstojanja i nošenje maske pomažu u smanjenju rizika od prenošenja virusa gripa i drugih patogena (npr. korona virusa). Ako ste posebno ugroženi ili imate kontakt sa ljudima koji su posebno ugroženi, preporučljivo je da nosite masku. Ako osećate simptome bolesti, držite se na odstojanju i nosite masku. Još bolje: Ako je moguće, ostanite kod kuće.



Kašljite i kijajte u maramicu ili pregib ruke.

Pokrijte usta i nos papirnom maramicom kada kašljete i kijate. Nakon upotrebe odložite papirne maramice u kantu za otpatke. Zatim operite ruke sapunom i vodom. Ako trenutno nemate maramicu, kašljajte i kijajte u pregib ruke.



Temeljno perite ili dezinfikujte ruke.

Perite ruke redovno i temeljno sapunom i vodom. Ili ih dezinfikujte. Na primer, kada dođete kući, nakon izduvavanja nosa, kihanja ili kašljanja i pre nego što jedete ili pripremate hranu.

Dodatne informacije možete pronaći na internet stranici.

[«Ovako ćemo se zaštititi».](#)

**Ovako ćemo
se zaštititi.**



Letak za osobe sa hroničnim oboljenjem i osobe starije od 65 godina

Izbegavati grip i druge komplikacije – vakcina protiv gripa

Da li se hronična bolest odnosi na vas? I/ili imate 65 godina ili više?

Ukoliko da, mi vam preporučujemo sezonsku vakcinu protiv gripa, jer imate povećani rizik za komplikaciju pri oboljenju od gripa. Da bi bili zaštićeni, preporučujemo isto tako vakcinu vašem okruženju, tj. vašim rođacima i osobama sa kojima imate bliski kontakt.

Tok gripa nije uvek bezopasan. Ponekad dođe do teških komplikacija. To se može svesti na sam virus gripa ili na bakterijsku infekciju.

Česte komplikacije u vezi sa gripom su: upale gornjeg disajnog sistema, upala srednjeg uva, upala pluća.

Druge komplikacije su ređe: upala plućne maramice, upala srčanog mišića, oboljenje nervnog sistema, uz upalu mozga. Osim toga oboljenje od gripa može pospešiti srčani ili moždani udar.

Kod teških komplikacija morate ići u bolnicu. Može dugo trajati dok se ne oporavite. Grip može da ima opasan tok po život.

Kod osoba sa hroničnom bolesti grip može možda pojačati simptome osnovne bolesti.

Najbolju zaštitu od gripa nudi vakcinacija. Mora se godišnje obnoviti jer se virus gripa stalno menja i zato se vakcina svake godine mora prilagoditi. Vakcina protiv gripa može da usledi istovremeno sa vakcinom protiv Covid-19, pre ili nakon vakcine protiv Covid-19. Posavetujte se sa svojim lekarom ili apotekarom.

Uz koje hronične bolesti je vakcina gripa korisna?

Pored osoba starije od 65 godina, vakcina gripa se naročito preporučuje deci starije od šest meseci, mladima i odraslima sa sledećim hroničnim bolestima:

- hronično oboljenje disajnog sistema (uz astmu i hroničnu opstruktivnu bolest pluća [HOBP]);
- kardio ili vaskularna oboljenja;
- oboljenje jetre ili bubrega;
- oboljenja metabolizma kao npr. dijabetes;
- hronična neurološka oboljenja kao npr. Parkinsonova bolest;
- urođena ili stečena imunodeficijencija;
- HIV infekcija.

Šta važi u slučaju oboljenja od raka?

Grip može biti veoma opasan baš za osobe koje imaju oboljenje od raka. U mnogim slučajevima se oboljenje od gripa može sprečiti ili ublažiti vakcinacijom. Možete najbolje najbolje razjasniti sa svojim lekarom, da li jedna takva vakcina dolazi u obzir ili iz medicinskih razloga nije moguće.

Ko snosi troškove?

Troškove vakcinacije pokriva obavezno zdravstveno osiguranje, ako je franšiza već iskorištena.

**Ovako ćemo
se zaštititi.**



Letak za trudnice

Sve što treba da znate o zaštiti protiv gripa tokom trudnoće

U kojoj je meri grip opasan tokom trudnoće?

Poredeći sa ženama koje nisu trudne, trudnice češće imaju komplikacije kod gripa kao npr. upalu pluća. To važi naročito u drugoj polovini trudnoće. Oboljenje od neke gripe kod majke dovodi do komplikacija u trudnoći i pri porođaju, vodi do nedonoščadi i zaostajanja u rastu dece. Uz to, tokom prvih šest meseci života dojenčad imaju znatno povećan rizik od teške gripe.

Kako se i kada mogu zaštititi?

Savezna služba za zdravstvo (BAG) preporučuje vakcinu protiv gripa svim trudnicama kao i svim ženama, koje su se porodile u zadnje četiri sedmice. Vakcinisanje protiv gripa traje od sredine oktobra do početka vala gripe. Val gripa u Švajcarskoj po pravilu počinje većinom u januaru. Vakcina protiv gripa može da usledi istovremeno sa vakcinom protiv Covid-19, pre ili nakon vakcine protiv Covid-19. Posavetujte se sa svojim lekarom.

Zašto treba da se vakcinišem?

Da li mogu time da zaštitim i svoje dete?

Vakcina sprečava razvoj gripa i njene komplikacije, koje se češće pojavljuju naročito tokom trudnoće. Vakcina protiv gripa ne povećava samo ličnu zaštitu trudnice: Majčina antitela uz to mogu novorođenče još nekoliko sedmica nakon porođaja štiti od gripa. Dojenčad majki, koje su vakcinisane tokom trudnoće, ređe obolevaju te ređe bivaju hospitalizovana zbog gripa. Ovo je naročito važno jer dojenčad pre starosti od šest meseci ne mogu da budu vakcinisana te postoji povećani rizik da obole od gripa.

Koliko je vakcina sigurna tokom trudnoće?

Vakcina protiv gripa je sigurna tokom celokupne trudnoće te se ne odražava negativno na nerođeno dete. Vakcine protiv gripa koje se preporučuju za trudnice su inaktivisane, što znači da ne sadrže viruse sa mogućnosti razmnožavanja, već samo površinske proteine. Nije poznato negativno dejstvo na tok trudnoće, razvoj fetusa, na trenutak odnosno tok rođenja te na dojenje. Svetska zdravstvena organizacija (WHO) i Švajcarsko društvo za ginekologiju i akušerstvo (SGGG) takođe preporučuju vakcinu protiv gripa za sve žene tokom trudnoće.

Koje nuspojave mogu da se pojave?

Nakon primanja vakcine protiv gripa mogu da se pojave bolovi i crvenilo na mestu uboda. Ređe se pojavljuje povišena temperatura, bol u mišićima ili lagana slabost. Ove nuspojave su po pravilu bezazlene te nestaju nakon nekoliko dana. Jako retko može da se pojavi osip, edemi ili u slučaju alergije poteškoće sa disanjem ili neposredna alergijska reakcija (anafilački šok).

Međutim, sigurno je: Rizik, da se prilikom gripa razviju ozbiljne komplikacije, je daleko veći od verovatnoće pojave teških nuspojava nakon vakcinisanja. Gore navedene moguće nuspojave su jednako česte kod trudnica kao i kod svih ostalih osoba.

Ko preuzima troškove?

Troškove vakcinisanja preuzima obavezno zdravstveno osiguranje, pod uslovom da je franšiza već iscrpljena.

**Ovako ćemo
se zaštititi.**



Letak za članove porodice i osobe u neposrednom kontaktu sa osobama sa povećanim rizikom od komplikacija u slučaju gripa

Vaša vakcina štiti i Vaše najbliže

Kada ima smisla vakcinisati se protiv gripa?

Ako sami sebe kao člana porodice ili kao neposrednu kontakt osobu vakcinom zaštitite od gripa, indirektno štite i osobe sa povećanim rizikom od komplikacija u slučaju gripa u svom okruženju.

Vakcina protiv gripa se preporučuje svim onim osobama, koje poslovno ili privatno imaju redovno direktan kontakt sa osobama sa povećanim rizikom od komplikacija u slučaju gripe.

Povećani rizik od komplikacija u slučaju gripe imaju:

- osobe od 65 godina starosti;
- trudnice i žene koje su se porodile u zadnje četiri sedmice;
- nedonoščad (prve dve zime nakon rođenja);
- dojenčad ispod šest meseci;
- osobe sa jednom od sledećih hroničnih bolesti:
 - hronična bolest disajnog sistema (uključujući astmu i hroničnu opstruktivnu bolest pluća [COPD]);
 - bolesti srca i cirkulacije;
 - bolesti jetre i bubrega;
 - metaboličke bolesti kao npr. dijabetes;
 - hronične neurološke bolesti kao npr. Parkinsonova bolest;
 - urođeni ili stečeni poremećaji imuniteta;
 - HIV infekcija;
 - karcinomi;
- pacijenti i pacijentkinje u domovima za negu starih osoba te u ustanovama za osobe sa hroničnim bolestima.

Ko spada u «članove porodice i osobe u neposrednom kontaktu»?

«Članovi porodice i osobe u neposrednom kontaktu» su svi oni koji žive ili rade zajedno sa osobama sa povećanim rizikom od komplikacija u slučaju gripe ili su sa njima u redovnom kontaktu.

U to spada i svo stručno medicinsko osoblje te negovatelji, lica zaposlena u paramedicinskoj struci kao i zaposlenici u jaslicama, vrtićima, domovima za negu starih osoba, ustanovama za osobe sa invaliditetom te lični asistenti. U to spadaju takođe i deca u starosti od šest meseci te mladi, ako imaju redovan kontakt sa osobama sa povećanim rizikom od komplikacija u slučaju gripa (npr. roditeljima, bratom ili sestrom, dedom ili bakom).

Nasumični kontakti u svakodnevnicu (u javnom prevozu, u kupovini itd.) ne spadaju u «osobe u neposrednom kontaktu». Ipak, sve osobe koje žele umanjiti svoj rizik od gripa, bilo iz privatnih i/ili poslovnih razloga, takođe mogu razmisliti o vakcinisanju.

Snažan znak solidarnosti

Osobe sa povećanim rizikom od komplikacija mogu sebe samo uslovno zaštititi od infekcije virusom gripa – na primer, zato što njihov imunološki sistem ne reaguje tako dobro na vakcinu. Ko se vakciniše, ne štiti samo sebe, već i svoje članove porodice i bližnje.

Ovako ćemo se zaštititi.



Informacije o vakcini protiv gripa

Zašto i kome se preporučuje vakcina protiv gripa?

Vakcina protiv gripa je najlakši i najefikasniji način da se sebe i svoje bližnje zaštiti od gripa i njegovih ponekad teških komplikacija. Preporučuje se svim osobama sa povišenim rizikom od komplikacija u slučaju gripa i njihovim neposrednim kontakt osobama u privatnom i poslovnom životu.

Daljnje informacije i upitnik o vakcini protiv gripa naći ćete na www.schutzvordergrippe.ch.

Gde i kada mogu da se vakcinišem?

Protiv gripa se možete vakcinisati kod svog lekara ili u centru za vakcinisanje. Zdrave osobe od 16 godina mogu se u skoro svim kantonima vakcinisati i u apotekama (uporedi www.impfapotheke.ch).

Vakcinisanje protiv gripa traje od sredine oktobra do početka talasa gripa. Talas gripa u Švajcarskoj po pravilu počinje većinom u januaru. Prilikom vakcinisanja u decembru takođe ostaje dovoljno vremena, da imunološki sistem tela izgradi zaštitu.

Vakcina protiv gripa treba da se obnavlja godišnje, budući da se virusi konstantno menjaju te je potrebno vakcinu prilagođavati iz godine u godinu. Vakcina protiv gripa može da usledi istovremeno sa vakcinom protiv Covid-19, pre ili nakon vakcine protiv Covid-19.

Koliko je efikasna vakcina?

Vakcina protiv gripa je veoma sigurna te je po pravilu lako podnošljiva. Efikasnost vakcine protiv gripa je zavisna od sezone gripa te grupe stanovništva veoma različita te iznosi između 20% i 80%. Vakcina protiv gripa pruža zaštitu samo protiv «pravog» gripa (influenca), ali ne protiv Covid-19 i svih onih prehlada, koje se pojavljuju tokom zime. Covid-19-vakcina ne pruža zaštitu protiv gripa.

Koje nuspojave mogu da se pojave?

Nakon primanja vakcine protiv gripa mogu da se pojave bolovi i crvenilo na mestu uboda. Ređe se pojavljuje povišena temperatura, bol u mišićima ili lagana slabost. Ove nuspojave su po pravilu bezazlene te nestaju nakon nekoliko dana. Jako retko može da se pojavi osip, edemi ili u slučaju alergije poteškoće sa disanjem ili neposredna alergijska reakcija (anafilaktički šok). Vaš lekar ili apotekar će Vam rado dati savet.

Međutim, sigurno je: Rizik, da se prilikom gripa razviju ozbiljne komplikacije, je daleko veći od verovatnoće pojave teških nuspojava nakon vakcinisanja.

Kada je potreban oprez prilikom vakcinisanja?

Bolesna osoba ili osoba sa povišenom temperaturom se treba vakcinisati tek nakon povlačenja simptoma jer u suprotnom imunološki sistem neće tako dobro reagovati na vakcinu. Vakcina protiv gripa se ne preporučuje samo kod teških alergija (anafilaksija) na sastojke.

Ko preuzima troškove?

Kod osoba sa povišenim rizikom od komplikacija (uključujući i trudnice) troškove vakcinisanja preuzima obavezno zdravstveno osiguranje, pod uslovom da je franšiza već iscrpljena.

Kod vakcina u apotekama se troškovi vakcine nadoknađuju, ukoliko postoji lekarsko uverenje; troškovi davanja vakcine su uvek na teret vakcinisane osobe. Mnoga preduzeća, naročito iz sektora medicine odnosno paramedicine, nude besplatno vakcinu za svoje zaposlenike.

Ovako ćemo se zaštititi.



Sedem dobrih razloga za vakcinaciju

Vakcinaciju protiv gripe preporučujemo svim osobama sa povećanim rizikom od komplikacija u slučaju gripe, kao i svim osobama koje redovno imaju direktan kontakt sa osobama koje su posebno ugrožene u svom privatnom ili profesionalnom okruženju.

1 Zaštita od gripe

Blagovremena vakcinacija pre talasa gripe smanjuje rizik od dobijanja gripe. Gripa (influenca) ponekad može biti ozbiljna i izazvati komplikacije, poput upale pluća, pleuritisa, miokarditisa, encefalitisa ili Guillain-Barre-ovog sindroma. Osim toga, obolenje od gripe može pospešiti srčani ili moždani udar.

2 Smanjiti prenos virusa gripe na druge osobe

Članovi vaše porodice i prijatelji, posebno osobe sa povećanim rizikom od komplikacija (npr. novorođenčad, trudnice, starije i hronično bolesne osobe) će imati koristi od vakcinacije protiv gripe. Dobre higijenske mere i maske smanjuju rizik od prenošenja bolesti i obolenja. Međutim, oni ne zamenjuju vakcinaciju protiv gripe, jer ste dva dana pre pojave simptoma gripe zarazni, a da toga niste ni svesni.

3 Zaštititi od komplikacija posebno ugrožene osobe

Obolenje od gripe i njene komplikacije mogu biti ozbiljne za osobe sa posebnim rizikom. Neke osobe sa povećanim rizikom od komplikacija ne mogu se vakcinisati (npr. dojenčad mlađa od šest meseci) ili su samo delimično zaštićeni vakcinacijom (npr. ako imaju imunodeficijenciju). Vakcinacija protiv gripe pomoći će u smanjenju rizika od gripe kod osoba koje su posebno ugrožene. Preporučujemo da se sve osobe koje imaju bliski profesionalni ili privatni kontakt sa osobama sa povećanim rizikom od komplikacija vakcinišu protiv gripe.

4 Izabrati najefikasniji oblik prevencije obolenja od gripe

Uravnotežena ishrana, redovno kretanje, dovoljno sna, higijena, držanje odstojanja, maske i izbegavanje posla u slučaju bolesti smanjuju rizik od prenošenja bolesti i obolenja za razne uzročnike bolesti. Međutim, to često nije dovoljno za zaštitu.

Vakcinacija protiv gripe je najjednostavnija i najefikasnija mera za suzbijanje gripe i stoga je razuman i efikasan dodatak ostalim pravilima higijene i ponašanja.

5 Ostati efikasan tim – čak i u sezoni gripe

Kao i uvek, pojava i razmere talasa gripe u predstojećoj zimi ne mogu se predvideti. Cilj je da sami ostanete dobrog zdravstvenog stanja i da smanjite posledice epidemije gripe u svom okruženju. Na taj način je moguće ostati efikasan tim u profesionalnom ili privatnom okruženju čak i tokom talasa gripe. Što je više osoba u timu vakcinisano, bolja je i zaštita.

6 Sprečiti istovremeno gripu i drugih respiratornih bolesti

Mnoge respiratorne bolesti se češće javljaju u hladnim mesecima. Moguće je zaraziti se sa nekoliko patogena istovremeno. Vakcinacijom smanjujete rizik od gripe, a samim tim i rizik od nekoliko respiratornih obolenja istovremeno.

7 Izbegavajte preopterećenje zdravstvenog sistema

Ukoliko se mnogo osoba istovremeno ozbiljno razboli, to može predstavljati veliki teret za zdravstvene radnike u lekarskim ordinacijama, bolnicama i domovima. Vakcinacijom protiv gripe pomažete u rasterećenju zdravstvenog sistema.