

Svinjski grip

Svinjski grip je nova vrsta gripa i zato je mnogo ljudi bez otpornosti na njega. Simptomi su povišena telesna temperatura, kašalj, bol u grlu i telu, glavobolja i umor, a mogući su i prolivi kao i povraćanje. Ako imate simptome gripa, ostanite kod kuće sve dok ne prođe prvi dan bez povišene telesne temperature. Vama koji živite ili boravite duže vreme u okrugu Stokholm nudi se besplatna vakcinacija protiv svinjskog gripa.

Novi grip A(H1N1), koji se uopšteno zove „svinjski grip“, pogodio je prvenstveno osobe mlađe od 30 godina. Međutim, bolest je moguća kod ljudi svih životnih dobi. Većina je imala blagu bolest. U Švedskoj je samo mali broj osoba imao potrebu za lečenjem u bolnici. Od ukupnog broja onih koji su oboleli od svinjskog gripa, samo je oko 5 odsto zadržano na bolničkom lečenju, i od njih su neki bili toliko bolesni da im je bila potrebna intenzivna nega. U malom broju slučajeva bolest je imala smrtni ishod.

Liči na običan grip

Simptomi svinjskog gripa podsećaju na običan grip. Bolest se manifestuje povišenom telesnom temperaturom, kašljem, bolom u grlu i telu, glavoboljom i osećajem umora. Osim toga, svinjski grip može da prouzrokuje prolive i povraćanje.

Grip obično traje od pet do sedam dana, ali umor može biti prisutan dve do tri nedelje posle iščezavanja bolesti. Kao i kod običnog gripa moguće su propratne bolesti kao što su zapaljenje pluća, zapaljenje sinusa i druge infekcije.

Ovako ćete izbeći zarazu

Svinjski grip se širi na isti način kao i običan grip. Virus se prenosi kroz vazduh kada zaražena osoba kašlje ili kija, a zdrave osobe udisanjem takvog vazduha unose virus u disajne puteve. Širenju zaraze pogoduje ako srećete veliki broj ljudi i imate bliske kontakte u zatvorenim prostorima. Napolju se zaraza ne širi podjednako lako. Virus se ne prenosi korišćenjem svinjskog mesa ili drugom hranom.

Rizik od zaraze možete smanjiti tako što ćete:

- izbegavati blizak kontakt sa drugim osobama, npr, rukovanje ili poljupce u obraz
- često prati ruke. Poželjno je da za ruke koristite i dezinfekcijska sredstva na bazi alkohola
- prati ruke pre nego što dodirnete oči, nos i usta
- izbegavati blizak kontakt sa osobama za koje znate da su bolesne
- kašljati ili kijati u prevoj lakta ili papirnu maramicu
- provoditi puno vremena napolju

Ako se razbolite

S obzirom da je uzročnik gripa virus, bolest se ne leči antibioticima. Ako ste inače zdrava osoba, dovoljno je da ublažite tegobe.

- Umesto da idete na posao ili u školu, ostanite kod kuće dok ne prođe prvi dan bez povišene temperature. To obično traje od pet do sedam dana.

- Izbegavajte da završavate razne poslove ili srećete ljude ako ne morate. Važno je da ne zarazite druge.
- Unosite puno vode u organizam.
- Odmarajte se i priuštite sebi mir.
- Spavajte puno.
- Uzmite sredstva za smanjenje temperature i bolova, ako je potrebno.

Tražite zdravstvenu pomoć

Ako pripadate nekoj rizičnoj grupi ili ako ste trudni

Neke osobe su u većoj opasnosti da teško obole od novog gripa. To se, pre svega, odnosi na osobe koje imaju:

- hronične bolesti srca i krvnih sudova
- hronične bolesti pluća (npr. astma, hronična opstruktivna bolest pluća)
- hroničnu insuficijenciju jetre i bubrega
- dijabetes
- smanjen imunitet (npr. nasledni imunološki defekti, medicinski tretman koji je u toku, a koji smanjuje imunitet, leukemije, HIV)
- neurološka ili nervno-mišićna oboljenja koja utiču na disanje (npr. ALS, MS, Parkinsonova bolest)
- ekstremnu gojaznost (BMI preko 40)

kao i

- trudnice
- deca sa cerebralnom paralizom ili nekim drugim višestrukim hendikepom.

Ako imate simptome gripa i pripadate nekoj od rizičnih grupa ili ste trudni, obratite se zdravstvenoj službi. To važi i ako negujete osobu koja je obolela od gripa, a koja pripada nekoj od rizičnih grupa. Nazovite „Vårdguiden“, koji je dostupan 24 časa dnevno, na telefon 08-320 100, i izaberite tipku 0 za savete na švedskom i engleskom jeziku. Za savete na bosanskom, hrvatskom ili srpskom jeziku, nazovite 08-528 528 96, u dnevnim časovima od ponedeljka do petka.

Ostali

Ako grip traje duže od nedelju dana ili ako su simptomi veoma teški, obratite se zdravstvenoj službi. To može biti znak da bolujete od neke druge bolesti ili da grip postepeno prerasta u ozbiljniju bolest. Nazovite „Vårdguiden“, koji je dostupan 24 časa dnevno, na telefon 08-320 100, i izaberite tipku 0 za savete na švedskom i engleskom jeziku o tome gde bi trebalo da se obratite. To važi, na primer, ako

- imate visoku temperaturu (preko 38,5 stepeni) duže od tri dana
- imate poteškoća sa disanjem
- dobijete teške bolove u grudima
- dođe do promene vašeg opšteg stanja.

Ne krećite u dom zdravlja (vårdcentralen) ili ambulantu kućnog lekara (husläkarmottagningen), a da prvo ne nazovete telefonom. To je važno da ne biste zarazili druge.

Pravo na tumača

Ako ne govorite švedski jezik imate pravo na pomoć tumača prilikom poseta zdravstvenim i stomatološkim službama. Ta pomoć je besplatna. Neophodno je da vi ili vaš punomoćnik već prilikom zakazivanja posete kažete da vam je potreban tumač. Tokom posete tumač može da bude prisutan lično ili preko telefona.

Članak ažuriran: 22.10.2009.
www.vardguiden.se