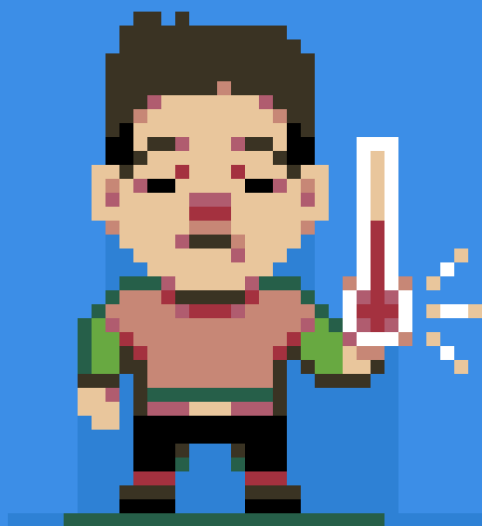




ЧУВАЈМО СЕ ОД ГРИПА!



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА



Шта је грип (инфлуенца)?

Сезонски грип је респираторна заразна болест изазвана хуманим вирусом инфлуенце (А и Б) и јавља се у епидемијама.

Заразност је највећа одмах по настанку симптома и најчешће траје до 5 дана (код деце до 7).



Симптоми

1. Повећана температура (изнад 38°C)
2. Болови у мишићима
3. Кашаљ
4. Нос који цури или је запушен



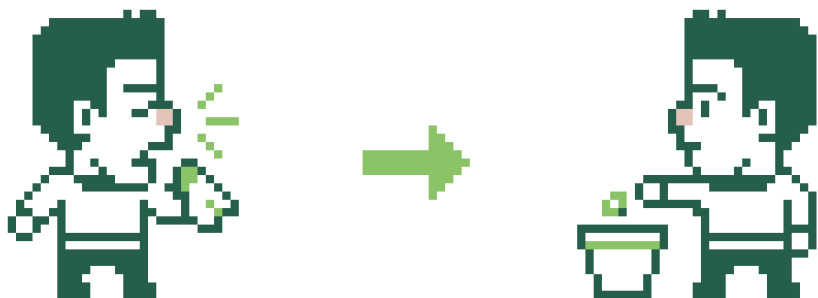
Како се шири грип (инфлуенца)?

Грип се најефикасније шири са особе на особу директним контактом - путем капљица приликом кашља и кијања заражене особе.

Преноси се и индиректно, преко руку или када се капљице из секрета носа и грла нађу на предметима које свакодневно користимо.

Како да се заштитимо?

- Редовно перите руке текућом водом и сапуном
- Покријте уста и нос марамицом када кијате и кашљете
- Одмах баците употребљену марамицу у канту за отпатке
- Уколико немате марамицу покријте уста и нос надлактицом, а ако кинете у длан одмах оперите руке
- Избегавајте руковање, грљење и љубљење ако кијате и кашљете
- Останите код куће када сте болесни и позовите лекара!



Савети за просветне раднике

- Ако дете дође у школу са повишеном температуром, кија или кашље, одмах га вратите кући и реците родитељима да се јаве лекару.
- Разговарајте са ђацима о грипу, појасните им симптоме грипа и начин превенције.
- Организујте децу да перу руке текућом водом и сапуном.
- Скрените пажњу на родитељским састанцима на појаву грипа и правила понашања намењена деци.

