



**World Health  
Organization**  
REGIONAL OFFICE FOR  
**Europe**



**Завод за јавно здравља Пирот**  
Центар за контролу и превенцију болести

## ЗАШТИТИМО СЕ ОД ГРИПА

Грип је заразна болест која се преноси са особе на особу углавном кашљањем, кијањем и блиским контактом. Епидемија грипа се обично јавља зими. Свака особа било ког узраста може да се зарази грипом.

### Који су симптоми грипа?

У уобичајене симптоме спадају:

- грозница и осећај жезе
- кашаљ
- главобоља
- бол у мишићима
- умор.

Симптоми грипа се јављају изненада (понекад у року од неколико сати) и могу да трају од неколико дана до две недеље. Већина људи се брзо опорави, али понекад грип може да проузрокује озбиљне компликације, укључујући упалу плућа и бронхитис, чак и смрт.

### Грип може бити озбиљна болест када сте трудни

Трудноћа може да проузрокује привремене промене у имуном систему, на срцу и плућима што труднице чини склонијим да тешко оболе.

### Ако сте старији од 65 година, вакцинишите се против грипа ове зиме

### Грип може бити озбиљан ако имате хроничан здравствени проблем

Ако већ имате срчано обољење, дијабетес или болест плућа, грип може да погорша ова стања или да их учини нестабилним.

Људи са хроничним здравственим проблемима чешће имају ослабљен имуни систем, било због самог обољења било због начина на који се оно лечи (нпр. стероиди, хемиотерапија, зрачење). То отежава борбу организма против грипа и повећава ризик од компликација, као што је упала плућа.

- **Плућне болести** (нпр. астма, хронични бронхитис, хронична опструктивна болест плућа)
- **Срчана обољења** (нпр. коронарна артеријска болест, инсуфицијенција срца)
- **Неуролошка обољења** (нпр. церебрална парализа, мишићна дистрофија)
- **Дијабетес**
- **Ослабљен имуни ситем** услед болести (нпр. HIV/AIDS-а или одстрањена слезина) или лечења других стања (нпр. хемотерапијом, имуносупресивним средствима, терапијом кортикостероидима)
- **Хронично обољење бубрега**
- **Хронично обољење јетре**
- **Екстремна гојазност**

**Најбоља заштита против грипа је подизање отпорности (имунитета) особе против грипа вакцинама.**

## **Зашто је вакцинација најбоља заштита од грипа?**

Јер на тај начин:

- смањујете ризик од оболевања од грипа
- смањујете ризик од развијања тежих компликација болести, хоспитализације и смртог исхода.

Ако сте трудни или имате хронични здравствени проблем, вакцинација је двоструко важна – и за вас и за вашу бебу.

## **Остале мере заштите против грипа**

Далеко су мање ефикасне, али заједно са вакцином дају најбоље ефекте:

- **једите што више воћа и поврћа**, јер садрже антиинфективне витамине: Ц, А и Д
- **одржавајте личну хигијену** (и овде је прање руке веома важно!)
- **одржавајте хигијену просторија** у којима боравите на високом нивоу
- **често проветравајте просторије** у којима боравите
- **када излазите по хладном времену напоље** носите преко уста и носа шал

## **Останите нам здрави!**

Ваш Завод за јавно здравље Пирот

др Аца Цветковић  
епидемиолог