

Spoštovani,

spomladi je začela svoj pohod po svetu nova gripa; najprej so jo imenovali *prašičja*, potem preprosto *nova*. Že lep čas spremljamo poročila o njenem širjenju v časopisih, na radiu in televiziji. Vesti so zanesle med ljudi veliko vznemirjenja in skrbi. Ker je virus gripe nov, nepoznan, ni mogoče zanesljivo napovedati vseh morebitnih posledic bolezni. Pri nas se za zdaj pojavlja v blažji obliki, toda strokovnjaki se bojijo, da bo v hladnejšem jesenskem in zimskem času postala precej bolj nadležna.

Takrat lahko v kratkem zbolijo večje število ljudi, kakšen od njih tudi zelo resno; javno življenje utegne zastati, gospodarstvo vsaj deloma ohrometi. Zato si moramo življenje tako organizirati, da bo imela bolezen nad nami čim manjšo moč.

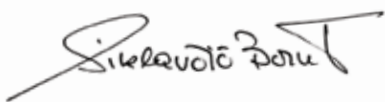
Vsi se moramo ravnati po nekaj preprostih in učinkovitih pravilih, zapisanih v tej zgibanki. Mogoče se bo kdo namrdnil, češ, saj je že stara mama učila, da ne smemo kihati in kašljati vseprek ter da si moramo umivati roke. Ta navodila veljajo še sedaj; še bolj resno jih moramo upoštevati. Prosim, da zgibanko pazljivo preberete in se ravnate po navedenih priporočilih.

Ob tem je tudi dobro vedeti, da so naši zdravniki in njihovi sodelavci že zdaj na novo gripo dobro pripravljeni. Vlada je zagotovila potrebna zdravila, tudi zaščitno cepivo je že naročeno, tako da ga bomo dobili takoj, ko bo izdelano.

Rad bi vam za znanim svetovnim državnikom ponovil, da »skupaj zmoremo (skoraj) vse«. Ravnajte po navodilih in zaupajte v zdravstveno službo, pa se bomo tudi skozi to gripo prebili; morda celo tako, kot da je ne bi bilo.

Veliko zdravja vam želim!
Minister za zdravje,

Borut Miklavčič



**Vedenje je naša
najbolj učinkovita
obramba.**



Bolezni znaki so enaki kot pri običajni, sezonski gripi:

- povišana telesna temperatura,
- mraženje,
- suh kašelj,
- bolečine v žrelu,
- zamašen nos ali izcedek iz nosu,
- bolečine v mišicah in kosteh,
- glavobol,
- utrujenost,
- bruhanje,
- driska.

Večina ljudi si tudi brez posebnega zdravljenja opomore v tednu dni.

**Več informacij o
pandemski gripi na
spletnem naslovu**

WWW.USTAVIMO-GRIP0.SI

**ali brezplačni
telefonski številki**

080 42 00

Ustavimo gripo!

**Kako najučinkoviteje
preprečimo širjenje virusa
nove gripe A (H1N1)v**



**USTAVIMO
GRIP0!**

**Vedenje je naša najbolj
učinkovita obramba.**



Pogosto si umivamo roke.

Pogosto umivanje rok je najučinkovitejša zaščita.

Roke si vedno umijemo po kašljanju, kihanju, brisanju nosu in dotikanju površin, s katerimi je bilo v stiku veliko ljudi. Roke si vsaj 20 sekund temeljito umivamo s toplo vodo in milom, jih obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo.



Ko kašljamo ali kihamo, vedno uporabimo papirnati robček.

Ko kihnemo ali zakašljamo, si usta in nos prekrijemo s papirnatim robčkom,

ki ga takoj po uporabi varno odvržemo v najbližji koš. Tako bomo zagotovili, da se kužne kapljice ne bodo prenašale. Če papirnatega robčka nimamo, lahko kihnemo ali zakašljamo v zgornji del rokava.



Če pri sebi opazimo bolezenske znake pandemske gripe, ostanemo doma in pokličemo osebnega zdravnika.

Zdravnik bo svetoval, kako ravnati.

Ostanemo doma in predvsem počivamo. Tako bomo najbolj koristili sebi in drugim.

Kako se lahko zavarujemo pred pandemsko gripo?



Z rokami se ne dotikamo oči, nosu in ust.

Pozorni smo in se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.

Okužba se pogosto širi tako, da si z dotikanjem različnih površin virus sami zanesemo v telo.



Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki imajo znake bolezni.

Širjenje pandemske gripe preprečimo tudi tako, da se izogibamo tesnim stikom z že obolelimi.

Osebi, ki ima znake bolezni, se brez zaščitnih sredstev ne približamo na manj kot en meter.

Kaj je pandemska gripa?

Pandemska gripa, ki jo povzroča virus A (H1N1)v, je akutna okužba dihal, ki se prenaša med ljudmi. Nov virus gripe, proti kateremu nismo odporni, se je zelo hitro razširil po svetu in nastala je pandemija. Od običajne sezonske gripe se pandemska gripa razlikuje predvsem po hitrem širjenju in velikem številu obolelih naenkrat.

Kako se virus pandemske gripe prenaša?

Virus pandemske gripe se prenaša enako kot virus sezonske gripe:

- s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju;
- z neposrednim tesnim stikom z obolelim (npr. poljubljanje, objemanje);
- s posrednim stikom preko okuženih površin in predmetov (jedilni pribor, kozarci, kljuke, telefonske slušalke ...).

Pred gripo se lahko zaščitimo tudi s cepljenjem.

Cepljenje je eden najučinkovitejših ukrepov za zaščito pred gripo. Jeseni je dobro, da se cepimo proti navadni gripu in tudi s cepivom proti novi gripi. O poteku in načinu cepljenja vas bomo obveščali.