

# GRIPIA

## Kaj je gripa?

Gripa je nalezljiva okužba dihal, ki jo povzročajo virusi influence, ki okužijo nos, žrelo in pljuča. Razlikuje se od prehlada in običajno poteka nenadno. Po ocenah v Sloveniji vsako leto zbolijo za gripo več kot 60.000 ljudi.

Gripa je za otroke lahko nevarna, predvsem za mlajše. Ob zapletih je potrebno otroke pogosto hospitalizirati. Cepivo proti gripo je varno in pomaga zaščititi otroke pred gripo.

## KAJ MORAJO VEDETI STARŠI

### Kako resna je okužba z gripo?

Okužba lahko poteka v blagi obliki pa vse do težkega poteka, ki zahteva hospitalizacijo. Otroci stari manj kot pet leti in z določenimi kroničnimi obolenji (npr. astma, diabetes, nevrološke bolezni,...) imajo večje tveganje za težji potek in zaplete.

### Kako se gripa prenaša?

Virus gripe se prenaša predvsem kapljično, ko okužena oseba kihne, kašlja ali govori in posredno (npr. preko kljuk, telefonskih slušalk).

### Kakšni so znaki gripe?

Zbolimo približno 3 dni po okužbi. Pojavi se povišana telesna temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražec občutek v žrelu in suh kašelj, bruhanje in driska (pogosteje pri otrocih, kot odraslih). Bolezenske težave običajno trajajo 2 do 7 dni. Najpogostejša zapleta sta bronhitis in bakterijska pljučnica. Pri otrocih se kot zaplet gripe lahko pojavljajo vnetja srednjega ušesa, vročinski krči.



## ZAŠČITITE SVOJEGA OTROKA

Kako lahko zavarujem svojega otroka pred gripo?

Prva in najučinkovitejša je zaščita s cepljenjem svojega otroka in sebe.

- Cepljenje proti gripo je priporočljivo za otroke starejše od 6 mesecev, vsakoletno.
- še posebej je cepljenje priporočljivo za rizične skupine: kronične bolezni obtočil, dihal, sečil, mišično skeletnega in vezivnega sistema, nekatere maligne bolezni, sladkorno bolezen, nekatere bolezni krvi in krvotvornih organov, bolezni, ki slabijo imunski odziv in za otroke, ki so daljši čas zdravljeni s salicilati (Aspirin).
- Nosečnice se lahko cepijo za svojo zaščito, cepljenje nudi zaščito otroku po rojstvu, varno je v vseh obdobjih nosečnosti.
- Izogibamo se zaprtim prostorom, kjer je veliko ljudi (ne obiskujemo trgovskih centrov z otroci). Vzdržujemo dobro kondicijo s kvalitetno prehrano in redno telesno dejavnostjo, saj smo tako manj dovzetni za okužbo.
- Cepljenje je priporočljivo tudi za zdrave otroke od 6 do 23 meseca starosti pri katerih so pogostejši zapleti zaradi gripe ter dijake in študente zdravstveno izobraževalnih programov.
- V sezoni 2023/24 je cepljenje krito iz strani MZ RS

### Je cepivo proti gripo varno?

Desetletja se letno po svetu cepi na milijone ljudi proti gripo. Ob izdelavi veljajo stroga pravila proizvodnje in varnosti cepiva. Cepivo ne more povzročiti bolezni, saj ne vsebuje živega virusa gripe. Redko se po cepljenju pojavijo neželeni učinki, npr. kratkotrajna povišana telesna temperatura, slabo počutje, včasih tudi oteklina, rdečina in bolečina na mestu cepljenja. Učinki so prehodni.

### Kako cepimo otroke?

Cepljeni so lahko otroci starejši od 6 mesecev. Otroci mlajši od 9 let, ki so prvič cepljeni proti gripo morajo prejeti dva odmerka cepiva v razmaku enega meseca. Otroci, ki so bili že cepljeni proti gripo, oz. so stari 9 let in več prejmejo en odmerek cepiva.

## Zakaj bi se cepili proti gripi?

- cepivo pomaga vašemu otroku, da ne zboli, v kolikor zbolijo, je potek blažji.
- cepivo proti gripi lahko prepreči hospitalizacijo.
- s cepljenjem zaščitimo osebe, ki se ne morejo cepiti (npr. dojenčke mlajše od 6 mesecev).

## Kako se razvije zaščita po cepljenju?

Približno dva tedna po cepljenju se razvije zadostna količina protiteles, za zaščito. Zaščita po cepljenju traja običajno nekaj mesecev do enega leta.

## Kateri otroci se ne smejo cepiti s cepivom proti gripi?

Ne cepimo otrok, ki so imeli hudo alergijsko reakcijo po predhodnem cepljenju s tem cepivom ali imajo hudo alergijo na katerokoli sestavino tega cepiva.

Ne smejo se cepiti otroci, ki imajo hudo alergijo na jajca.

Cepljenje je potrebno odložiti pri otrocih, ki so akutno bolni in imajo povišano telesno temperaturo.

## Ali se lahko poleg cepljenja proti gripi istočasno cepi otroka tudi z drugimi cepivi?

Istočasno kot cepivo proti gripi lahko otrok prejme tudi druga cepiva, ki so del imunizacijskega programa, ali cepivo proti pnevmokoknim okužbam. Cepivi je potrebno injicirati na dve različni mesti.

## Kako dolgo bolna oseba širi virus?

Oseba obolela z gripo je kušna dan pred pojavom težav in do 7 dni po preboleli okužbi. Resno bolni ali mlajši otroci virus širijo dlje časa, še posebej dokler imajo simptome.



## ČE VAŠ OTROK ZBOLI ZA GRIPO

### Kaj storim, če moj otrok zboli?

V kolikor vas skrbi zdravstveno stanje vašega otroka, se pogovorite z otrokovim zdravnikom.

Poskrbite, da vaš otrok počiva in zaužije dovolj tekočin.

Pri otrocih mlajših od 5 let, še posebej mlajših od 24 mesecev ter pri otrocih s kroničnimi obolenji, kjer predvidevamo več zapletov, je priporočljiv pregled pri zdravniku, če opazite simptome gripe.

### Kaj storim, če moj otrok deluje zelo bolan?

V kolikor pri otroku opazite naslednje opozorilne znake, je potreben nujni pregled pri zdravniku:

- pospešeno ali težko dihanje
- pomodrel obraz ali ustnice
- ugrezanje pod rebri ali trebuščka ob vsakem dihu
- bolečine v prsnem košu
- hude bolečine v mišicah (otrok ne more hoditi)
- dehidracija (brez uriniranja več kot 8h, suha usta, brez solz ob joku)
- pospanost, neodzivnost
- vročina nad 40°C
- dojenčki, mlajši od 12 tednov z vročino
- kašelj ali vročina, ki izgine ampak se nato ponovno pojavi ali poslabša
- poslabšanje kroničnih obolenj

Seznam ni popoln. V kolikor pri otroku opazite resne simptome ali težave, poiščite zdravniško pomoč takoj.

### Ali obstaja zdravilo za gripo?

Da. Obstajajo zdravila proti gripi, ki se predpišejo na recept. Lahko skrajšajo potek bolezni ali omilijo težave, lahko preprečijo zaplete. Največja uspešnost je v kolikor so dana v prvih dveh dneh bolezni. Priporočljiva so pri zelo bolnih (zdravljenih v bolnišnici).

### Ali lahko gre otrok v vrtec, šolo, če je bolan? Kdaj se lahko vrne v vrtec, šolo?

Ne. Otrok potrebuje domače varstvo in počitek, dokler trajajo težave.

V vrtec ali šolo se lahko otrok vrne, ko je 24h brez vročine (brez uporabe zdravil za zniževanje vročine).



ZDRAVSTVENI DOM  
SLOVENSKE KONJICE