



Sezona gripe: kako biti dobar posjetitelj u bolnici?

Pripremile:
Ružica Grozdek, dipl. med. techn.
Tomislava Barbir, mag. med. techn.
Odjel za sprječavanje i kontrolu bolničkih infekcija

Gripa je ozbiljna respiratorna bolest uzrokovana virusima gripe, što može uzrokovati blagu do tešku bolest.

U sezoni 2018./2019., u Hrvatskoj je prijavljeno 61 206 oboljelih od bolesti slične gripi, te 107 smrti.

Kako bi se spriječilo širenje gripe većina zdravstvenih ustanova ima preporuke sprječavanja širenja bolesti te preporuku ograničavanja posjeta tijekom sezone gripe.

Tko ima povećan rizik obolijevanja?

- Osobe životne dobi 65 godina i starije
- Osobe koje imaju oslabljen imunološki sustav (HIV, hepatitis, maligna bolest...)
- Trudnice
- Osobe koje imaju kronična zdravstvena stanja poput astme, dijabetesa, bolesti srca i pluća ...
- Osobe koje se brinu o bolesnima i starijima

Kako spriječiti širenje bolesti?

- **Ako ste bolesni, ostanite kod kuće.**
- Izbjegavajte bliski kontakt s bolesnim osobama.
- Pri kašljanju i kihanju služite se papirnatim maramicama, bacite ih u koš i potom provedite higijenu ruku.
- Ako nemate papirnatu maramicu, kašljite u svoj rukav.
- Ne kašljite i ne kišite u svoj dlan, po bolesničkoj sobi ili u druge ljude.
- Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa ili usta rukama.
- Uz provođenje dobre prakse higijene ruku, održavajte higijenu površina i prostora.
- Redovito provjetravajte sve prostorije koje imaju prirodnu ventilaciju (prozore).

Najbolji način sprječavanja gripe i širenja bolesti je cijepljenje!

Gripa i ostale respiratorne bolesti šire se kašljanjem, kihanjem i nečistim rukama.

Pri dolasku na odjel javite se zdravstvenom osoblju od kojeg ćete dobiti potrebne upute i **provedite higijenu ruku!**