



ENOTA ZA NALEZLJIVE BOLEZNI

OBVESTILO ZA JAVNOST

Zadeva : cepljenje proti sezonski gripi 2009/2010

V ambulanti Zavoda za zdravstveno varstvo, Vipavska cesta 13, Rožna Dolina smo v tem tednu prejeli cepivo proti sezonski gripi.

S cepljenjem proti sezonski gripi bomo pričeli v ponedeljek, 28. 9. 2009. Cepljenje bomo izvajali v ambulanti Zavoda za zdravstveno varstvo Nova Gorica, Vipavska cesta 13, Rožna Dolina, vsak dan, razen petka in sobote od 8-12 ure, brez predhodnega naročanja.

Starejšim in kroničnim bolnikom svetujemo, da se cepijo pri svojem izbranem zdravniku.

Cena cepljenja za osebe, ki so upravičeni do brezplačnega cepiva je **7 EUR**, za vse ostale (samoplačnike) pa **12 EUR**, in je enotna v vsej Sloveniji.

Virusi gripe so zelo nalezljivi in se v okolju, kjer se pojavijo zelo hitro širijo od človeka na človeka, tako da v kratkem času zbolijo večje število ljudi. Najbolj ogroženi so majhni otroci, starejše osebe in kronični bolniki.

Najpogostejši bolezenski znaki pri gripi so:

- **Nenaden pojav povišane telesne temperature;**
- **Glavobol;**
- **Bolečine v žrelu;**
- **Bolečine v mišicah in kosteh;**
- **Suh, dražeč kašelj;**
- **Izcedek iz nosu;**
- **Pogosto izjemna utrujenost.**

Težave običajno trajajo teden dni, kašelj ponavadi ostane dalj časa.

V času množičnega pojavljanja gripe priporočamo naslednje :

- bolniki z gripoznimi obolenji naj ostanejo doma, da infekcije ne širijo na druge ljudi, predvsem pa naj se izogibajo stikov s starejšimi ljudmi in kroničnimi bolniki, za katere je gripa lahko usodna;
- ljudje naj se v tem času izogibajo množičnih prireditvah;
- prostori, kjer se dalj časa zadržuje večje število ljudi, je potrebno pogosto prezračevati (šole, vrtci, domovi ostarelih);
- bolnišnicam svetujemo omejitev obiskov pri hospitaliziranih bolnikih, predvsem pa naj bolnikov ne obiskujejo ljudje z vročinskimi obolenji;
- umivanje rok in higiena pri kašljanju in kihanju,
- posameznik lahko s pravilno prehrano in primerno fizično aktivnostjo skrbi za dobro fizično in psihično kondicijo, kar zmanjša možnost okužbe (zdrava prehrana, nekajenje, gibanje na svežem zraku, uživanje vitamina C);

V kolikor se bolezen kljub temu pojavi pa svetujemo:

- počitek;
- uživanje čim več tekočine z vitamini;
- lajšanje bolečin in kašlja s sredstvi proti bolečinam in kašlju;
- v primeru poslabšanja obolenja obisk pri zdravniku.

Vse dodatne informacije v zvezi s cepljenjem lahko dobite vsak dan, razen sobote na telefonski številki 33 086 39; 33 086 03 in 3308610.

Pripravila: Dragica Prinčič