

Kaj je pandemna gripa?

Pandemska gripa je **akutna okužba dihal**, ki jo povzroča virus gripe A (H1N1)v. Prenaša se s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju, z neposrednim stikom z obolelim (poljubljanje, objemanje) in s posrednim stikom preko onesnaženih površin in predmetov.

Znaki pandemske gripe so podobni znakom sezonske gripe: povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah, kosteh in žrelu, suh kašelj, mrazenje, izčrpanost, včasih tudi bruhanje in driska.

Kako resna je pandemna gripa?

Naš imunski sistem se z virusom pandemske gripe doslej še nikoli ni srečal, zato je verjetnost okužbe večja kakor pri sezonski gripi, saj nihče nima zaščitnih protiteles. Zato lahko pričakujemo, da bo v kratkem času zbolelo veliko ljudi. Po doslej znanih podatkih bi brez ustreznih preventivnih ukrepov, zlasti cepljenja, lahko zbolela tudi tretjina prebivalcev. Običajno bolezen poteka blago, bolezenski znaki tudi brez zdravil praviloma minejo v tednu dni. Vendar pri nekaterih bolezen poteka težje, nastanejo zapleti, od katerih je najhujši smrt. Če bo zbolelo zelo veliko ljudi, bo tudi oseb s težjim potekom boleznih več. Med njimi bodo tudi ljudje, ki nimajo kroničnih bolezni.

Osnovna zaščita

Najučinkovitejša zaščita pred pandemno gripo je cepljenje. Širjenje lahko omejimo tudi s skrbnim upoštevanjem higienskih priporočil. To pomeni, da kihamo in kašljamo v robček, ki ga po uporabi zavržemo, ali v zgornji del rokava. Roke si umivamo pogosto in temeljito, z milom in s toplo vodo, najmanj 20 sekund. Ko zbolimo, po telefonu pokličemo svojega zdravnika in ostanemo doma, da boleznih ne širimo naprej.

**Vedenje
je naša
najbolj
učinkovita
obramba.**



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE ZA KOMUNICIRANJE

Kje se lahko cepimo?

Cepljenje izvajajo cepilni centri, ki so enakomerno razporejeni po državi. **Seznam cepilnih centrov**, podatki o delovnem času in morebitnem načinu naročanja so dosegljivi na spletni strani **www.ustavimo-gripo.si**. Za cepljenje napotnica ni potrebna. Cepljenje stane sedem evrov.

**Več informacij
lahko dobite na spletni strani
WWW.USTAVIMO-GRIP0.SI
ali brezplačni
telefonski številki**

080 42 00

Ne pozabimo, da lahko širjenje virusa pandemske gripe zmanjšamo tudi tako, da si pogosto umivamo roke, prekrivamo usta in nos pri kašljanju in kihanju ter ostanemo doma, ko zbolimo, in da se izogibamo stikom z obolelimi.

Ustavimo gripo!

CEPIMO SE!



**USTAVIMO
GRIP0!**

**Vedenje je naša najbolj
učinkovita obramba.**

O CEPLJENJU

Zakaj se je dobro cepiti?

Cepljenje je najučinkovitejša zaščita pred pandemsko gripo. Škoda, ki jo povzroči bolezen, je mnogo hujša kakor neželeni učinki po cepljenju, ki so večinoma blagi. Širjenje pandemske gripe lahko zaustavimo le s čim prejšnjim cepljenjem čim večjega števila prebivalcev.

Je cepivo enako kakor pri sezonski gripi?

Pandemsko gripo povzroča drug virus kakor sezonsko, zato je v cepivu drug sev. Cepivo proti sezonski gripi ne zaščiti proti pandemski gripi. Ker je pričakovati, da bo v prihodnjih mesecih kroženje gripe intenzivnejše, sta smiselni obe cepljenji.

Cepljenje proti pandemski gripi lahko opravite hkrati z drugimi cepljenji ali v poljubnem časovnem razmiku in zaporedju, vendar ne na isto cepilno mesto.

Komu je namenjeno cepljenje?

Cepljenje je namenjeno vsem, ki se želijo cepiti in s tem zaščititi sebe in svoje najbližje. Še posebej je **priporočljivo** za ljudi z večjim tveganjem za težji potek bolezni.

To tveganje je največje pri kroničnih bolnikih, nosečnicah, osebah, starejših od 65 let, in otrocih, mlajših od dveh let.

Kdo se ne sme cepiti?

Trenutno s cepivom, ki ga uporabljamo v Sloveniji in je izdelano iz jajc, ne morejo biti cepljeni tisti, ki imajo dokazano hudo alergijo na jajčni beljak po zaužitju jajc. V kratkem bo tudi v Sloveniji na voljo drugo cepivo, ki je namenjeno le ljudem, ki imajo hujše oblike alergije na jajčne beljakovine.

Pri akutni bolezni z visoko telesno temperaturo (nad 38 °C) se cepljenje odloži.

Kakšni so mogoči neželeni učinki po cepljenju?

Tudi po cepljenju s cepivom proti pandemski gripi so mogoči neželeni učinki, ki so podobni kakor po cepljenju proti običajni sezonski gripi. Med najpogostejšimi so lokalne reakcije na mestu cepljenja (zardlina, oteklina, bolečina, rdečina), glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, zvišana telesna temperatura in utrujenost. Večina neželenih učinkov je blagih in prehodnih ter minejo v nekaj dneh.

Resni neželeni učinki po cepljenju proti gripi so redki. Če po cepljenju nastanejo neželeni učinki, se posvetujte s svojim izbranim zdravnikom.

Ali je cepivo varno in učinkovito?

Kakovost, učinkovitost in varnost cepiva, ki ga uporabljamo v Sloveniji, potrjujejo rezultati kliničnih preizkusov cepiva, teoretična spoznanja in dosedanje izkušnje. Enako cepivo kakor v Sloveniji uporabljajo tudi številne druge države v Evropi. Ker je cepivo »mrtvo«, ne more povzročiti bolezni. Sestavine cepiva, kakor so tiomersal, skvalen in podobne, poznamo že dolgo in se uporabljajo tudi v drugih cepivih. Cepivo ne more povzročiti neželenega učinka čez nekaj let.

Je cepivo varno za nosečnice in doječe matere?

Cepivo je za nosečnice varno, cepljenje pa priporočljivo, saj nosečnost predstavlja povečano tveganje za težek potek pandemske gripe. Dojenje ni ovira za cepljenje.

Kako se cepi s cepivom proti pandemski gripi?

Cepivo se daje v mišico (nadlahti ali stegensko). Za osebe, starejše od deset let, zadošča en odmerek cepiva. Otroci do desetega leta starosti dobijo dva polovična odmerka s presledkom najmanj treh tednov, osebe z oslabiljeno imunostjo zaradi bolezni ali zdravil pa dva celotna odmerka, prav tako s presledkom najmanj treh tednov.

Ali naj se cepimo, tudi če smo že preboleli pandemsko gripo?

V okolju so hkrati različni virusi gripe in tudi drugi virusi. Mnogi lahko povzročajo simptome in znake, podobne gripi. Tako zboleli ne ve, ali je prebolel pandemsko gripo, sezonsko gripo ali pa je bolezen, podobno gripi, povzročil drug virus. Zato se cepljenje svetuje tudi tistim, ki so že preboleli bolezen, podobno gripi. Če pa je bila pandemski gripa potrjena z ustreznimi testi, cepljenje ni potrebno.

Po kolikšnem času cepivo učinkuje?

Večina cepljenih je dobro zaščiteni po enem do dveh tednih po cepljenju.

