

Prehlade. Djeca se mogu prehladiti i do deset puta godišnje a odrasli dva do tri puta. Najgori simptomi obično traju jedan do dva dana, nekada popraćeni laganom temperaturom, glavoboljom, curenjem nosa i kihanjem.

Zaštita i liječenje su slični kao za gripu - jedino što ne postoji cjepivo protiv prehlade i bolesnik ne treba ostati u krevetu. Isto kao i s gripom, držite se podalje od drugih - ne raznašajte virus.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347


multicultural health
communication

Croatian
[BHC-3100]

Je li to gripa - ili samo jaka prehlada?

Is it the Flu - Or Just a Bad Cold?



Health

Je li to gripa - ili samo jaka prehlada?

Is it the Flu - Or Just a Bad Cold?

Kako možete znati imate li gripu ili je to samo prehlada? Navodimo kako možete prepoznati razliku - i što biste trebali učiniti za zaštitu od oba problema.

Gripa. Gripa i prehlada šire se na sličan način. Zaražene osobe kašlju i kišu pa se zaražene kapljice sline raspršuju po zraku - a drugi ih udišu. Međutim, gripa je mnogo teža bolest nego prehlada. U nekih ljudi, pogotovo u onih preko 65 godina, gripa može biti uzročnikom ozbiljnih problema kao što je npr. upala pluća. Ljudi s bolesnim srcem mogu čak i umrijeti od posljedica gripe.

Simptomi. Temperatura i drhtavica, bolovi u mišićima, suha usta i grlo, glavobolja, kašalj, osjećaj umora i tromosti tako da je osobi teško ustati iz kreveta. Neki povraćaju. Obično traje sedam do 10 dana.

Kako se možemo zaštititi? Premda većina nas nema nikakvih ozbiljnijih posljedica od gripe, to nije slučaj u nekih ljudi koji su izloženi većem riziku, zbog čega je potrebno da se cijepe protiv ove bolesti svake godine. U rizičnu grupu spadaju sve osobe preko 65 godina, sve osobe s kroničnim bolestima pluća (u to se uključuje i astma), srca ili bubrega, šećernom bolešću, kao i sve osobe na lijekovima za prigušivanje imunog sustava. Ako ste i vi u jednoj od nabrojanih kategorija - pa čak ako ste inače zdravi - zatražite od liječnika cjepivo i to čim prije, kako bi tijelu dali dovoljno vremena za izgrađivanje imuniteta, prije nego počne sezona gripe. Od liječnika možete zatražiti i cjepivo za zaštitu od upale pluća.

Ako živite u domu za njegu, upitajte osoblje jesu li organizirali cijepljenje protiv gripe i upale pluća. Ako nisu, idite liječniku. Cijepljenje protiv gripe preporuča se i zdravstvenim radnicima koji rade sa starijim ljudima ili s osobama prigušenog imuniteta - te mjere su potrebnije zbog zaštite pacijenata nego zbog samog zdravstvenog radnika. Cjepivo ne odgovara trudnicama niti osobama alergičnim na jaja.

Drugi način smanjivanja rizika od gripe je izbjegavanje kontakta s osobama koje imaju gripu i izbjegavanje prostora gdje je gužva i gdje ljudi kašlju i kišu u zrak. Često pranje ruku također može pomoći - klice gripe se hvataju i na ruke. Nastojte biti u što boljoj zdravstvenoj kondiciji - izbjegavajte pušenje (pušači su skloniji prehladama i gripu), odmarajte se i jedite što više povrća i voća.

Ako uhvatite gripu. Ostanite u krevetu - po mogućnosti sve dok temperatura ne ostane na normalni punih 48 sati. To pomaže tijelu u borbi protiv virusa. Pijte mnogo tekućine. Odrasle osobe mogu uzimati aspirin ili paracetamol za olakšanje bolova i skidanje temperature; za djecu je također dobar paracetamol, ali nikako aspirin. Idite liječniku ako se simptomi pogoršaju - ako naprimjer imate problema s disanjem, iskašljavate žutu ili zelenu sluz, imate jaku glavobolju ili ako ste dehidrirani (izgubili ste mnogo tjelesne tekućine) - ili ako ste u jednoj od spomenutih rizičnih grupa.