



Informatacije za roditelje

Pandemijska gripa H1N1: Kako mogu da zaštitim svoje dijete?

Novi „Virus influencije (H1N1) 2009“ je bolje poznat pod „Svinjskim virusom“. To je novi virus gripe koji se brzo širi, jer je jako zarazan. Za razliku od drugih virusa ovaj novi virus se nikada nije pojavio kod djece i mladih odraslih. Stoga je za njih povećana vjerojatnost zaraze. Na sreću je H1N1 gripa najčešće blaga bolest, koja prolazi za nekoliko dana.

Šta treba učiniti? 5 Savjeta koji trebaju pomoći u zaštiti Vašeg djeteta

+ **Savjet br. 1: Perite često ruke.** Ovaj se virus lako prenosi preko ruku. Naučite i Vašu djecu da često peru ruke vodom i sapunom (ili sredstvom za dezinfekciju ruku). Ako je Vaše dijete još malo morate mu Vi redovito (par puta dnevno) oprati ruke. Mijenjajte svaki dan peškire ili upotrebljavajte papirne maramice koje možete odmah nakon upotrebe baciti u zatvorenu kantu za otpatke.

+ **Savjet br. 2: Prepoznajte znakove gripe H1N1.** Ako Vaše dijete ima **povišenu temperaturu, kašalj i bolove u grlu**, moglo bi se raditi o gripi. Kod visoke temperature može dijete dobiti **groznicu** ili **glavobolju** i biti jako **umorno**. Određena djeca **povraćaju, nemaju apetita** ili imaju **proliv**.

Ako se kod Vašeg djeteta ukazuju takvi znakovi bolesti, **ostavite ga kod kuće i javite se telefonski kod pedijatra**. On će Vam postaviti nekoliko pitanja, tako da možete zajedno odlučiti, da li je potrebno konzultiranje ljekara ili ne. **Djeca sa nekom osnovnom bolesti ili jako mala djeca biće vjerojatno terapijana sa Tamiflu®**. Ako se pedijatar odluči sa Vama na takvu terapiju potreban je posjet ljekaru za izdavanje recepta. U većini slučajeva to nije potrebno i najbolje je za Vaše dijete, ako ostane kod kuće!

+ **Savjet br. 3: Kako ćete da njegujete Vaše dijete kod kuće?** Ako Vaše dijete ima gripu, **mora ostati kod kuće**, sve dok se ne osjeća zdravijim i dok ne prenosi virus na druge osobe.

Mjerenje temperature: Ako je temperatura veća od 38°C, dijete ima **povišenu temperaturu**. Ako dijete ima povišenu temperaturu, **skinite mu odjeću**, okupajte ga (temperatura vode treba biti 3°C niža od tjelesne temperature) i **dajte mu dovoljno da pije**, najbolje nešto, što voli piti! Ako se temperatura time još nije dovoljno snizila i dijete se još ne osjeća dobro, možete mu dati medikamente koji **snizavaju temperaturu**. Uzmite najprije **Paracetamol** (npr. Ben-U-Ron®, Panadol®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgin®, Becetamol® itd.). Ako to nije dovoljno, možete nakon 3 sata dati **drugi medikament** protiv povišene temperature (npr. Algifor®, Voltaren®, Mefenacid®, Mefenaminsäure® ili Ponstan®). Ostaje li povišena temperatura iznad 38.5°C, možete davati ova dva medikamenta na smjenu. Ne dajte djeci sa gripom **nikako Aspirin**.

Ako dijete jako kašlje, možete mu dati navečer sirup protiv kašlja, da bi moglo bolje spavati. Važno je dovoljno piti, da bi moglo lako da iskašlje sluz.



Informacije za roditelje

Ako dijete ima začepljen nos, dajte mu kapi za nos (Otopina soli ili kapi koji otklanjaju nateknuća), da bi se moglo disati.

Protiv bolova u grlu pomažu isti lijekovi kao i kod povišene temperature.

Ako ste dobili recept za Tamiflu® to je zato, jer se kod Vašeg djeteta sumnja na tešku gripu ili komplikacije. Tamiflu® smanjuje stvaranje virusa i potpomaže brže izliječenje. **Terapija mora započeti rano, to znači u prava 2 dana nakon početka simptoma bolesti.** Tamiflu® se uzima u trajanju od 5 dana 2 x na dan, to znači ujutro i navečer uz nešto hrane. Završite 5-erodnevnu terapiju do kraja. Kod pojedine djece može Tamiflu® izazvati bolove u stomaku, proliv ili povraćanje, što u većini slučajeva traje manje od 2 dana. Ako Vaše dijete ne podnosi Tamiflu®, informišite ljekara.



Savjet br. 4: Kada je potreban temeljni ljekarski pregled? Gripa H1N1 obično završava dobro. Do komplikacija dolazi rijetko. Te su komplikacije češće kod beba, djece s astmom, sa bolestima pluća ili srca, nekim hroničnim bolestima ili slabošću imuniteta.

Ima li Vaše dijete osnovnu bolest i sada znakove gripe, javite se bez oklijevanja telefonski Vašem ljekaru ili stanici hitne pomoći. To zato, jer je važno započeti što je ranije moguće sa terapijom Tamiflu® i zato što neka djeca kod otežanog disanja trebaju dodatno kisik.

Hitan pregled je potreban, ako dijete:

- ima jako otežano disanje, kod disanja stenje, jako brzo diše (više od 50 udisaja po minuti kod djeteta mlađim od 12 mjeseci, 30 udisaja kod male djece i 20 udisaja kod školske djece), ima plave usne, ili ako se koža pri disanju između rebra uvlači.
- više ne pije, preko 8 sati ne izlučuje nikakav urin, nema suza kod plakanja, ima jako suve usne, ima podočnjake i duboku ulegnute oči, ako je jako iscrpljeno.
- gleda u prazno, više se ne smije, više se ne igra, ako je preslabo da bi moglo plakati, ako se više ne može u potpunosti probuditi.
- je abnormalno osjetljivo i razdražljivo, ako plače kod svakog dodira, i ako ga se uzme na ruke, ako više ne može da zaspi.

Ako je potreban ljekarski pregled, stavite djetetu masku, da biste zaštitite druge bolesnike i da ne biste zarazili druge osobe.

Ako ne možete dobit svog ljekara kontaktirajte stanicu za hitne dječje slučajeve.



Savjet br. 5: Kada se Vaše dijete može ponovno igrati sa drugom djecom? Gripa H1N1 u većini slučajeva prolazi brzo. Djeca mogu da zaraze od početka oboljenja do najmanje 24 sata nakon prestanka simptoma. Za to vrijeme držite dijete podalje od druge djece (posebno od djece mlađe od 5 godina), podalje od trudnica i drugih osoba sa zdravstvenim problemima.