



Informacija za odrasle

Pandemijska gripa H1N1: Kako mogu štititi svoje dijete?

Novi „**Virus gripe (H1N1) 2009**“ poznatiji je kao „**Virus svinjske gripe**“. To je novi virus gripe koji se brzo širi, jer je vrlo priljepčiv. Za razliku od drugih virusa s ovim novim virusom djeca i omladina još se nisu susreli. Stoga je za njih vjerojatnost zaraze povećana. Srećom je H1N1 gripa većinom blago oboljenje koje nestaje za nekoliko dana.

Što činiti? 5 savjeta trebaju vam pomoći da zaštitite djecu



Savjet br. 1: Perite često ruke. Ovaj se virus lako prenosi putem ruku. Naučite vašu djecu da često peru ruke vodom i sapunom (ili s nekim sredstvom za dezinfekciju ruku). Kad je vaše dijete još malo morate mu redovno (više puta dnevno) prati ruke. Ručnike mijenjajte svakodnevno ili upotrijebite papirne ubruse koje odmah nakon upotrebe bacite u zatvoreni spremnik za otpatke.



Savjet br. 2: Prepoznajte znakove gripe A H1N1! Ima li vaše dijete **temperaturu**, **kašalj** ili **grlobolju** moglo bi možda imati gripu. Pri većoj temperaturi može imati **zimicu** ili **glavobolju** i biti vrlo **umorno**. Neka djeca **povraćaju**, **nemaju apetit** ili imaju **proljeve**.

Kada vaše dijete pokazuje takve znakove bolesti, **zadržite ga kod kuće i javite se telefonom vašem pedijatru**. On će vam postaviti nekoliko pitanja kako bi zajedno mogli odlučiti da li je potrebna konzultacija s liječnikom. **Dijete sa temeljnom bolesti ili sasvim malo dijete lakše će se liječiti s Tamiflu® -om**. Kada se pedijatar zajedno s vama odluči za takvo liječenje, potreban je posjet liječnika zbog izdavanja recepta. U većini slučajeva to nije nužno i za dijete je najbolje da ostane kod kuće!



Savjet br. 3: Kako njegujete dijete kod kuće? Kada vaše dijete ima gripu **mora kod kuće ostati** tjedan dana dok se ne osjeća bolje i da ne prenese virus na druge osobe. Odrasla osoba se mora brinuti o djetetu.

Mjeriti temperaturu: Ako je temperatura iznad 38°C, dijete ima **groznicu**. Kada trpi groznicu, **svucite mu odjeću**, okupajte ga (temperatura vode mora biti 3°C niža od njegove tjelesne temperature) i **dajte mu za piti dovoljno tekućine**, najbolje nešto što rado pije! Ako se temperatura time nije dovoljno spustila i dijete se još ne osjeća dobro, možete mu dati **lijekove za spužtanje temperature**. Uzmite najprije **Paracetamol** (z.B. Ben-U-Ron®, Panadol®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgin®, Becetamol® etc.). Kada to nije dovoljno možete nakon 3 sata dati **neki drugi lijek** protiv groznice (npr. Algifor®, Voltaren®, Mefenacid®, Mefenaminsäure® ili Ponstan®). Ostane li temperatura iznad 38.5°C, možete davati oba lijeka naizmjenično. Nemojte djeci s gripom davati **Aspirin**.

Kada dijete jako kašlje, možete mu navečer davati sirup protiv kašlja, da bolje spava. Važno je davati dosta tekućine kako bi se slina dobro iskašljavala.



Informacija za odrasle

Kada dijete ima začepljen nos, dajte mu **kapi za nos** (otopinu kuhinjske soli ili eventualno kapi za odčepljivanje), da mu olakšate disanje.

Protiv grlobolje pomažu isti lijekovi kao protiv vrućice.

Kada ste dobili recept za Tamiflu® to je zbog toga što se strahuje da je kod vašeg djeteta došlo do težeg napredovanja gripe ili komplikacija. Tamiflu® smanjuje razmnožavanje virusa i pomaže bržem ozdravljenju. **Liječenje mora početi rano tj. unutar prva dva dana po pojavi znakova bolesti.** Tamiflu® će se **davati kroz 5 dana, 2x dnevno**, tj. ujutro i uvečer uz nešto hrane. Provedite petodnevno liječenje do kraja. Kod neke djece Tamiflu® može izazvati bolove u trbuhu, proljev i povraćanje, što traje većinom manje od 2 dana. Ako vaše dijete ne podnosi Tamiflu® obavijestite o tome liječnika.



Savjet br. 4: Kada je potreban trenutni liječnički pregled? Gripa H1N1 prolazi uglavnom dobroćudno. Rijetko mogu nastupiti komplikacije. Komplikacije su češće kod beba, djece s astmom, bolesti pluća ili srca, kroničnih bolesti ili oslabljenog imuniteta.

Ima li vaše dijete neku temeljnu bolest i sada znakove gripe, bez oklijevanja se telefonom obratite liječniku ili stanici hitne pomoći. Ovo stoga jer je važno rano započeti s Tamiflu® terapijom i što neka djeca pri otežanom disanju trebaju dodatni kisik.

Hitni je pregled nužan, kada dijete:

- ima otežano disanje, **stenje** pri disanju, diše ubrzano (više od 50 udisaja u minuti kod djece mlađe od 12 mjeseci, 30 udisaja kod male djece i 20 kod školske djece), ima plava usta, ili se pri disanju među rebra uvlači koža.
- više ne pije, ne urinira **više** od 8 sati, pri plaču nema suze, ima vrlo suha usta, podočnjake i upale oči, vrlo je iscrpljeno.
- gleda u prazno, više se ne smije, više se ne igra, preslabo je da viče, nije živahno.
- abnormalno je osjetljivo i razdražljivo, plače kod svakog dodira, plače i u vašem naručju, kada više ne može zaspati.

Kada je potreban liječnički pregled stavite djetetu masku na lice, da zaštitite druge bolesnike i ne zarazite druge osobe.

Ako ne možete doći do vašeg liječnika obratite se dječjoj hitnoj službi.



Savjet br. 5: Kada se vaše dijete ponovo može igrati s drugom djecom? Gripa H1N1 u najvećem broju slučajeva brzo prolazi. No, djeca su i ostaju **zaražena tjedan dana**. Unutar tog razdoblja držite dijete podalje od druge djece (posebno onu mlađu od 5 godina), trudnica i osoba sa zdravstvenim problemima.