



Informacije za roditelje

Pandemijski grip H1N1 Kako da zaštitim svoje dete?

„**Virus influenza (H1N1) 2009**“ poznatiji je pod nazivom „Virus svinjskog gripa“. Reč je o novom virusu gripa koji se brzo širi jer je veoma zarazan. Deca i mlađji odrasli sa ovim novim virusom, za razliku od drugih virusa gripa, još uvek nisu dolazila u dodir i zato je verovatnoća da se nakon zaraze razbole veća nego inače. Grip H1N1 je, na sreću, u većini slučajeva jedno lako oboljenje koje traje samo nekoliko dana.

Pet saveta kako da zaštitite svoje dete



Prvi savet: perite često ruke. Novi virus lako se prenosi preko ruku. Poučite svoju decu da često peru ruke vodom i sapunom (ili dezinfekcionim sredstvom za ruke). Ako je dete još malo, morate mu Vi redovno (više puta dnevno) oprati ruke. Menjajte svakodnevno peškir za ruke ili upotrebljavajte papirne ubruse, koje ćete odmah nakon korišćenja baciti u zatvorenu korpu za otpatke.



Drugi savet: prepoznajte blagovremeno simptome gripa H1N1! Ukoliko Vaše dete ima **povišenu telesnu temperaturu, kašalj ili bolove u grlu**, moguće je da je dobilo grip. Uz povišenu temperaturu mogu se pojaviti i **groznica, glavobolja i težak umor** a neka deca i **povraćaju, nemaju apetit** ili dobiju **proliv**.

Ukoliko su se pojavili navedeni znaci bolesti, **zadržite dete kod kuće i telefonirajte sa svojim dečijim lekarom**. On će Vam postaviti nekoliko pitanja, kako bi ste zajednički odlučili da li je potrebno da dete dovedete na pregled. **Deca koja već boluju od određenih bolesti i sasvim mala deca, verovatno će biti lečena lekom Tamiflu®**. Ukoliko se Vaš lekar i Vi odlučite za tu terapiju, biće neophodno da odete u ordinaciju po recept. To najverovatnije neće biti potrebno, a za Vaše dete će biti najbolje da ostane kod kuće!



Treći savet. Kako da negujete obolelo dete? Ako dobije grip, Vaše dete **mora da ostane kod kuće** sve dok ne počne da se oseća bolje, a i dok god postoji opasnost da zarazu prenese na druge. O obolelom detetu mora da se brine odrasla osoba.

Merenje temperature: Telesna temperatura viša od 38°C znak je da dete ima **groznicu**. Ukoliko se dete usled toga loše oseća, okupajte ga (temperatura vode treba da je 3°C niža od telesne temperature) i **dajte mu dovoljno da pije**, i to najbolje ono piće koje voli! Ako se telesna temperatura i nakon toga ne spusti a dete se i nadalje ne oseća dobro, možete mu dati **lek za spuštanje temperature**. Upotrebite najpre **Paracetamol** (n.pr. Ben-U-Ron®, Panadol®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgin®, Becetamol®, itd.). Ako ne dodje do bitnog poboljšanja, detetu možete svaka 3 sata davati **neki od ostalih lekova** protiv groznice (n.pr. Algifor®, Voltaren®, Mefenacid®, Mefenaminsäure® ili Ponstan®). Ukoliko se temperatura zadrži iznad 38°C, možete mu naizmenično davati oba leka. Detetu koje ima grip **ne treba davati Aspirin**.



Informacije za roditelje

Ukoliko dete ima jak kašalj možete mu, da bi bolje spavalo, dati sirup za kašalj, a uzimanje dovoljne količine tečnosti pomoći će mu da lakše iskašlje šljajm.

Ukoliko dete ima začepljen nos dajte mu **kapi za nos** (rastvor kuhinjske soli ili eventualno kapi za smanjenje otoka sluzokože), što će mu olakšati disanje.

Protiv bolova u grlu pomoći će isti lekovi kao protiv groznice.

Recept za Tamiflu® lekar će izdati ukoliko pretpostavlja da će razvoj gripa kod Vašeg deteta biti težak ili da su moguće komplikacije. Tamiflu® suzbija razmnožavanje virusa i ubrzava ozdravljenje. **Sa terapijom se mora otpočeti u roku 48 sati nakon pojave prvih znakova bolesti.** Tamiflu® se daje u **toku 5 dana, dva puta dnevno**, ujutro i uveče uz jelo. Petodnevnu terapiju neophodno je sprovesti do kraja. U pojedinim slučajevima Tamiflu® može kod deteta izazvati bolove u stomaku, proliv ili povraćanje, ali te tegobe najčešće ne traju duže od dva dana. Ukoliko primetite da Vaše dete ne podnosi dobro Tamiflu®, informišite o tome lekara.



Četvrti savet. U kom slučaju je neophodno da lekar odmah pregleda dete? Od gripa H1N1 najčešće se lako ozdravlja a komplikacije su retke. Komplikacije su češće kod beba, dece koja boluju od astme, bolesti pluća i srca, hroničnih bolesti i slabosti imunog sistema.

Ukoliko dete već boluje od neke bolesti, a pojavili su se i znaci gripa, telefonirajte sa svojim dečijim lekarom ili stanicom hitne pomoći, jer je vazno da terapija lekom Tamiflu® otpočne na vreme. Uz to, neka deca će, usled otežanog disanja, morati da primaju kiseonik.

Hitan lekarski pregled je neophodan ukoliko:

- dete jako otežano diše, stenje pri disanju, diše vrlo brzo (kod deteta do 12 meseci starosti to znači više od 50 udisaja u minutu, kod malog deteta 30 a kod deteta školskog uzrasta 20 udisaja u minutu). Takodje i ukoliko su detetu poplavele usne ili ako mu se pri disanju koža uvlači medju rebra
- dete prestane da pije, nije mokrilo duže od osam sati, plače bez suza, ima jako suve usne, ima podočnjake, oči su mu upale ili je jako iscrpljeno
- dete gleda u prazno, ne smeši se, ne igra se, nema snage da plače i vrišti, ne pokazuje interes za okolinu
- dete reaguje nervozno i preosetljivo, plače pri dodiru, plače i dalje kada ga uzmete u naručje i ne može da zaspi.

Ukoliko ga vodite kod lekara, stavite detetu higijensku masku, kako bi ste zaštili druge obolele osobe i sprečili širenje zaraze.

Ukoliko Vaš dečiji lekar nije dostupan, obratite se dečijoj stanici hitne pomoći.



Informacije za roditelje



Peti savet. Kada dete ponovo sme da se igra sa drugom decom? Od gripa H1N1 najčešće se brzo ozdravlja. Deca, međutim, ostaju zarazna sedam dana nakon pojave bolesti. Za to vreme, dete ne sme da se približava drugoj deci (pre svega deci mlađoj od pet godina), trudnicama, kao i osobama koje imaju zdravstvene teškoće.

Prevedeno sa n emackog. Kod svih pitanja interpretacije o postojećem sadržaju m erodavna je n emacka verzija.