

# Што знаеш за ГРИП?

Како најдобро да се заштитиш?



Вакцинирај се!



Република Македонија  
Министерство за здравство



Институт за  
јавно здравје



SOUTH - EASTERN EUROPE  
HEALTH NETWORK

## Што е грип и кој има најголем ризик од компликации?

Грип е заболување кое го предизвикува вирусот на инфлуенца и ги зафаќа горните дишни патишта: нос и грло, а во потешките форми и долните дишни патишта - бронхиите. Секоја година со вирусот на грип се заразуваат од 5% до 15% од населението. Кај поголем дел од луѓето, грипот проаѓа како релативно лесно заболување, но одредени лица се изложени на поголем ризик за сериозни компликации кои може да доведат до потреба за болничко лекување, а во некои случаи и до смрт.

### Под поголем ризик за компликации се возрасните и лица со хронични болести како:

- астма и други хронични белодробни болести
- дијабет
- срцеви заболувања
- заболувања на бубрезите
- болести на метаболизмот и невролошки болести
- болести на имунолошкиот систем

**За овие групи на лица се препорачува годишна вакцинација против грип во есен.**



## Како се пренесува грип?

Грипот е заразно заболување кое се шири директно од човек на човек, главно преку ситните капки кои ги исфрла заразениот човек при кашлање и кивање, или индиректно преку контакт со околните површини кои ги допирал, или предмети со кои се служел.

Симптомите на заболувањето се јавуваат 1 до 4 дена откако вирусот навлегол во телото. Најголем дел од лицата може да го пренесат вирусот на друг 1 ден пред да се појават симптомите и 5-7 дена откако болеста се манифестирала. Ова значи дека човек може да го пренесе вирусот пред да знае дека е инфициран.



## Кои се симптомите на ГРИП?

Заболувањето има ненадеен почеток со висока температура, главоболка, општа малаксаност, истоштеност, болки во мускулите и зглобовите, црвено и болно грло, гребење во грлото, солзење во очите и секреција од носот кашлица која најчесто е сува.

Кај најголем број од заболените симптомите се повлекуваат за една недела од почетокот на болеста. Иако потешка форма и компликации од грип може да се јават кај секого, тие се многу почести кај ризичните групи. Компликациите може да бидат во вид на астма, воспаление на белите дробови, воспаление на срцевиот мускул, воспаление на мозокот па дури и смрт.



**Вакцинацијата е најефикасен начин да се спречат компликациите од грип.**

## Како да се заштитиш себе и другите околу тебе?

- Вакцинирај се во есен пред да почне сезоната на грип
- Почесто миј ги рацете со сапун и вода
- Пробај да избегнеш близок контакт со болни лица

### Ако имаш симптоми на грип

- Следи ги упатствата од твојот лекар
- Покриј ја устата и носот со марамче кога кашлаш или киваш, по употреба фрли го марамчето
- Ако немаш марамче при рака покриј ги устата и носот со твојата рака свиткана во лактот (не со дланка),
- Остани дома додека си болен
- Одмарај се и пиј повеќе течности
- Ако имаш над 65 години или хронична болести или заболувањето се влошува и трае подолго веднаш советувај се со твојот лекар!

## Зошто треба да се вакцинираш секоја година?

**Вирусите на грип постојано се менуваат и не е невообичаено да се појави нов тип на грип секоја година. Вакцинирањето пред секоја сезона е единствен и најсигурен начин на превенција од грип**

Ако имате 65 и повеќе години, немате пензија или вашата пензија во септември 2018 година била пониска од 14.448,00 денари можете бесплатно да се вакцинирате против грип во најблискиот Центар за јавно здравје!

Закажете вакцинација преку вашиот матичен лекар! Матичниот лекар ќе ја провери вашата здравствена состојба и ќе ви закаже термин за бесплатна вакцинација само ако му донесете потврда за висината на пензијата (чек од септемвриската пензија 2018 од пошта или банка).

Доколку не спаѓате во оваа категорија на лица, вакцината против сезонски грип може да ја добиете во најблискиот Центар за јавно здравје за одреден финансиски надомест (650 денари), како и претходните години и не е потребно да закажувате термин.