КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИШ СЕБЕ И ДРУГИТЕ

- **Вакцинирај се**
- Избегнувај собирање и престој во простории каде престојуваат повеќе луѓе
- Почесто мij ги рацете со сапун и вода
- Пробај да избегнеш близок контакт со болни лица
- Следи ги препораките на здравствените работници

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

ДОКОЛКУ СЕ ЈАВИ НЕКОЈ ОД СЛЕДНИТЕ СИМТОМИ, ВЕДНАШ СОВЕТУВАЈ СЕ СО ТВОЈОТ ЛЕКАР:

- Температура или кашлица кои се подобриле, но повторно се јавуваат или се влошуваат
- Губење на говорот или подвижноста
- Отежнато дишење
- Болка или притисок во градите или стомакот
- Вртоглавица или конфузност
- Сериозна мускулна болка
- Отежнато или неможност за мокрење
- Тешка омалаксаност
- Влошување на постоечката хронична болест

ЗОШТО ЛИЦАТА СО ХРОНИЧНИ ЗАБОЛУВАЊА ТРЕБА ДА СЕ ВАКЦИНИРААТ СЕКОЈА ГОДИНА?

Вирусите на грип постојано се менуваат и не е невообичаено да се појави нов тип на грип секоја година. Вакцинирањето, пред почеток на сезонате на грип, е единствен и најсигу-рен начин на превенција од грип.

ВАЖНО!!!

Лицата со хронично заболување може бесплатно да се вакцинираат против грип!
Вакцинацијата против грип не е 100% гаранција дека вакцинираното лице нема да се разболи од грип, но дури и да добие грип, ќе биде во поблага форма, а ризикот од компликации, хоспитализација и смрт значително намален.
Употреба на лекови за превенција од грип не се препорачува!

ЗАКАЖЕТЕ ВАКЦИНАЦИЈА ПРЕКУ ВЕБ ПЛАТФОРМА!

Закажувањето за бесплатните вакцини се одвива преку веб страната:
www.vakcinacija.mk

Со пополнување на формата, се регистрирате за вакцинација, директно во системот Мој Термин. По пат на СМС порака, ќе добиете информација за точниот датум и час за вакцининација на пунктот кој ќе го изберете при регистрацијата.

Дополнително, комерцијална вакцина против сезонски грип може да добиете во најблискиот Центар за јавно здравје без претходно закажување.

Република Северна Македонија Министерство за здравство
Republika e Maqedonisë së Veriut Ministria e Shëndetësisë

PIVI THE TASK FORCE FOR GLOBAL HEALTH
This work is supported by PIVI

ШТО Е ГРИП И КОЈ ИМА НАЈГОЛЕМ РИЗИК ОД КОМПЛИКАЦИИ?

Грип е заболување кое го предизвикува вирусот на грип 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 ЛИЦАТА СО ХРОНИЧНИ БОЛЕСТИ КАКО:

- астма и други хронични белодробни болести
- дијабетес
- срцеви заболувања
- заболувања на бубрезите
- заболувања на црниот дроб
- хематолошки заболувања
- болести на метаболизмот и невролошки болести
- болести на имунолошкиот систем (ХИВ, малигни заболувања, лица на хемотерапија)

За лицата од овие групи се препорачува годишна вакцинација против сезонски грип.

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 СИМПТОМИ 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, секреција од носот и 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 како што се лицата со хронични заболувања. Компликациите може да бидат во вид на влошување на постоечката астма, воспаление на белите дробови, воспаление на срцевиот мускул, воспаление на мозокот. Со тоа грипот го зголемува ризикот од хоспитализации и смртен исход кај овие лица.

Вакцинацијата е најефикасен начин да се спречат компликациите од грип.