

GRADIVO ZA MEDIJE**SEZONSKA GRIPA IN CEPLJENJE**

V Sloveniji smo že zaznali posamezne primere gripe, kar pomeni, da v prihodnjih tednih lahko pričakujemo povečevanje števila obolelih z gripo. Kakšna bo letošnja sezona gripe, je nemogoče napovedati. Običajno pa je vsako leto vrh sezone gripe konec januarja oziroma februarja, ko beležimo največje število obolelih.

Preprečevanje gripe

Gripa je zelo nalezljiva bolezen in virus se z lahkoto širi med prebivalci. Po ocenah zanjo vsako sezono zbolijo od pet do 10 odstotkov prebivalcev, kar je zelo veliko. Za preprečevanje širjenja je priporočljivo upoštevati tri enostavna pravila:

- ostati doma, če zbolimo in bi lahko imeli gripo;
- temeljito in pogosto si umivamo roke in pri kihanju ali kašljanju si usta pokrijemo s papirnatim robčkom za enkratno uporabo ali kihamo/kašljamo v rokav.
- najučinkovitejša zaščita pred gripo pa je vsakoletno cepljenje.

Ogrožene skupine zaradi okužbe z gripo

Cepljenje priporočamo vsem prebivalcem, še posebej pa ogroženim skupinam:

- starejšim od 65 let,
- kroničnim bolnikom in njihovim družinskim članom,
- majhnim otrokom (od šest mesecev do drugega leta starosti) in njihovim družinskim članom,
- nosečnicam in družinskim članom,
- posameznikom, ki čakajo na sprejeme na bolnišnično zdravljenje
- zdravstvenim delavcem, ki so pri svojem delu izpostavljeni nevarnosti okužbe ali pri delu lahko prenesejo okužbo na druge osebe,
- drugim delavcem v nujnih službah, ki so pomembni za delovanje različnih dejavnosti.

Virusi gripe se stalno spreminjajo, zato se spreminja tudi cepivo, ki je vsako leto pripravljeno tako, da ščiti proti virusom, ki bodo predvidoma krožili v prihajajoči sezoni. Cepiti se je treba vsako leto z enim odmerkom cepiva, za otroke mlajše od devet let, ki se prvič cepijo proti gripo, sta potrebna dva odmerka.

Zaščita se vzpostavi približno dva tedna po cepljenju in traja več mesecev, postopoma upada in je po enem letu lahko že prenizka.

Cepljenje proti gripi ščiti tako pred boleznijo kot tudi pred morebitnimi zapleti, ki gripo spremljajo. Bolezen pri mladih bolnikih brez kroničnih bolezni večinoma poteka kot nekajdnevno vročinsko stanje z znaki obolenja dihal in bolečinami v mišicah in sklepih. Pri ogroženih skupina prebivalstva pa bolezen lahko poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti (kot so virusne in bakterijske pljučnice) in tudi z višjo smrtnostjo. Pri omenjenih skupinah cepljenje zmanjšuje tveganje za hospitalizacije in tudi smrt zaradi bolezni same ali njenih zapletov.

Precepljenost proti gripi se zmanjšuje

V Sloveniji je precepljenost proti gripi zelo nizka in je med najnižjimi v EU. Prejšnjo sezono je bilo pri nas cepljenih rekordno malo ljudi - le dobrih 68.000 oseb (podatki o cepljenih po posameznih regijah so v tabeli), kar je precej manj kot pred približno 10-imi leti, ko se je proti sezonski gripi cepilo skoraj 200.000 prebivalcev.

REGIJA	ŠTEVILO VSEH CEPLJENIH		
	KRONIČNI BOLNIKI (tudi nosečnice)	ZDRAVI	SKUPAJ
CELJE	6313	4702	11015
GORICA	2665	1868	4533
KOPER	2749	2271	5020
KRANJ	3248	2669	5917
LJUBLJANA	8092	9804	17896
MARIBOR	6971	4588	11559
MURSKA SOBOTA	3238	1258	4496
NOVO MESTO	2408	1902	4310
RAVNE	2297	1044	3341
SLOVENIJA	37981	30106	68087

Zaskrbljujoč je trend precepljenosti, saj se število cepljenih vsako leto zniža. Prav tako se zadnja leta znižuje delež cepljenih v najbolj ogroženi skupini prebivalcev, to je med starejšimi od 65 let, ki je lani znašal le še dobrih 10 odstotkov, kar je daleč od cilja Svetovne zdravstvene organizacije, da bi bil delež cepljenih proti gripi v skupini nad 65 let (in drugih rizičnih skupinah) kar 75 odstotkov. S povečanjem precepljenosti pri teh skupinah bi lahko preprečili težje poteke bolezni in številne zaplete, pa tudi marsikatero smrt. Zato bi bilo v Sloveniji treba dodatno spodbuditi cepljenje proti gripi, predvsem rizičnih skupin in zdravstvenih delavcev.

Kje se izvaja cepljene?

Cepljenje se izvaja pri izbranih zdravnikih in [v ambulantah na območnih enotah NIJZ po celi Sloveniji](#).

Ključna priporočila za zmanjšanje tveganja za okužbe so:

- Zdrav način življenja, ki obsega vsakodnevno gibanje, če je le možno na svežem zraku. Če ni časa za sprehod v naravi, vsaj del poti med domom in vrtcem, šolo, službo ali ob manjšem nakupu v trgovini, prehodimo peš. Še bolj koristen je vsakodnevni krajši sprehod v naravi in kakršenkoli šport, ki izboljšuje splošno telesno pripravljenost (kondicijo) in s tem krepi naš imunski sistem. Pretiravanje s telesno aktivnostjo ni priporočljivo.
- Prehrana naj bo uravnotežena in dovolj bogata z vitamini, ki jih zaužijemo v sadju in zelenjavi. Ni dokazov, da prehranski dodatki, ki vsebujejo večje od priporočenih količin vitaminov ali mineralov, dejansko zmanjšujejo tveganje za gripo ali drugo akutno okužbo dihal.
- Opustitev kajenja in izogibanje prostorov, ki so zakajeni ali slabo prezračeni. Večkratno prezračevanje prostorov je vsekakor priporočljivo, še posebej, če se v njih zadržuje oziroma sobiva več oseb (npr. v vrtcih, šolah, pisarnah ...). Kajenje vsakodnevno poškoduje obrambo dihal pred okužbami, saj slabi gibljivost drobnih migetalk na površini celic dihal, ki omogočajo odstranjevanje sluzi in delcev. Dihala kadilcev so bolj podvržena akutnim okužbam, infekcije so po poteku dolgotrajnejše in dodatno poslabšajo dihalno funkcijo kadilca.
- V sezoni prehladnih obolenj dojenčkov ne vodimo v nakupovalne centre, kjer je veliko ljudi in s tem tudi večja možnost, da se okužijo in zbolijo. Malčki naj počakajo doma pri stari starši. Okolij, kjer se zbira veliko ljudi in so tesno skupaj, naj se izogibajo vsi, ki jih respiratorne okužbe bolj ogrožajo, predvsem tisti z okrnjenim imunskim sistemom.
- Virusi, ki povzročajo akutne okužbe dihal, se prenašajo ob kihanju, kašljanju, glasnemu govorjenju na razdalji do enega metra. To pomeni, da moramo biti za prenos respiratornih virusov blizu okuženega, da se nalezemo. Še bolj pogost prenos pa je posreden, preko onesnaženih površin. Bolnik kašlja, smrka in si ob tem pokrije usta ali nos z dlanjo, nato se dotakne bližnjih površin (kljuk, držal) in jih onesnaži s svojimi kužnimi izločki. Oseba, ki se bo onesnaženih površin dotaknila, si bo prenesla virus na svoje roke in iz rok na obraz (ustnice, nosno sluznico, očesno veznico), tako bo prejela virus in lahko tudi zbolela. Zato je izjemno pomembno, da si roke umivamo pogosto (z milom in vodo).
- Tisti, ki so že zboleli, naj upoštevajo osnovna higienska navodila – kašljanje v dlan poveča možnost, da bomo infekcijo prenesli na svoje bližnje. Kašljamo vedno v rokav. Po uporabi papirnate robce odvržemo v koš za smeti in jih ne odlagamo na površine. Prav je, da smo doma in se izogibamo tesnejšim stikom z drugimi, dokler imamo vročino, močno kašljamo in smrkamo. Bolnik z gripo ali drugo akutno okužbo dihal naj ne uporablja istega pripora, kozarcev, brisač, da ne okuži družinskih članov. Posebna pozornost oziroma upoštevanje osnovnih higienskih načel je potrebna v družinah, kjer so dojenčki, nosečnice ali bolniki s kroničnimi boleznimi.
- Oseba, ki ima prehlad, ali celo preboleva resnejšo akutno okužbo dihal, naj ne hodi na obiske v bolnišnico in ne tudi k družini, kjer je novorojenček ali dojenček, saj obstaja precejšnje tveganje za prenos okužbe na malčka in druge družinske člane.

Služba za komuniciranje

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572

pr@nijz.si

www.nijz.si

[YouTube NIJZ](#)

[Podatkovni portal NIJZ](#)