

Mida peaksid teadma

Gripist

Kas oled kindel, et kasutad õigeid abivahendeid,

et kaitsta end gripi vastu?

Vaktsineeri!



Mis on gripp?

Hooajaline gripp on nakkushaigus, mida põhjustavad gripiviirused. Viirused levivad piisknakkusena kahjustades hingamisteid - nina, kurku, bronhe ja mõnikord ka kopse.

Riskigruppi kuuluvatel inimestel on suurem oht saada gripitüsistusi.

Riskigrupiks on vanemaealised inimesed (vanuses 65 ja üle) ning isikud, kes põevad mõnda järgmistest kroonilistest haigustest:

- astma ja teised hingamisteede haigused
- diabeet ja teised endokriinsüsteemi haigused
- südamehaigused
- neeruhaigused
- maksahaigused
- ainevahetushaigused
- neuroloogilised haigused
- nõrgenenud immuunsüsteem haiguse või ravi tagajärjel

Riskirühmadele soovitatakse igal sügisel vaktsineerimist.

Kuidas gripp levib?

Gripiviirus levib inimeselt inimesele:

- Vahtu kontakti kaudu inimesega, kes aevastab või köhib.
- Kaudse kontakti kaudu, kui köhimisel, aevastamisel ja nuuskamisel saastuvad käed eluvõimelise viirusega, saastades edasi kõik kontaktpinnad. Nakkuse saad katsudes gripiviirusega saastunud esemeid ning puudutades seejärel oma näopiirkonda.

Mida peaksid teadma

Gripist

Kas oled kindel, et kasutad õigeid abivahendeid,

et kaitsta end gripi vastu?

Vaktsineeri!

Kuidas aru saada, et olen haigestunud grippi?

Gripi haigestunud on mõned või kõik järgnevad haigussümptomid:

- palavik
- kurguvalu
- nohu
- kuiv köha
- väsimus
- peavalu
- lihaste valu

Kuigi grippi ning gripiga kaasnevatesse tüsistustesse võib haigestuda igaüks, on rasked haigusjuhud ja tüsistused enam levinud just riskirühmadesse kuuluvate inimeste hulgas.

Enamlevinud tüsistusteks on kopsupõletik, müokardiit, entsefaliit, südame- ja veresoonkonna haiguste ägenemine ja isegi surm.

Kõige kindlama kaitse tüsistustest hoidumiseks annab vaktsineerimine.

Kuidas kaitsta ennast, oma pereliikmeid ja teisi gripi eest?

- vaktsineeri end enne gripihooaja algust
- pese regulaarselt käsi vee ja seebiga
- väldi lähikontakti haigestunud inimestega
- aevastamisel kata nina ja suu pabertaskurätiga
- taskuräti puudumisel kata nina ja suu varrukaga
- haigestudes püsi kodus
- kui seisund halveneb, pöördu arsti poole

Mis on gripiepideemia?

Gripipuhang muutub epideemiaks, kui kiiresti nakatub suur hulk elanikkonnast. Igal gripihooajal haigestub tavaliselt 5-15% elanikkonnast. Viiruste antigeenne struktuur muutub aeg-ajalt, mistõttu inimesed haigestuvad ikka ja jälle.

Iga-aastane vaktsineerimine tugevdab keha vastupanuvõimet väliskonnas ringlevatele viirustele ning hoiab haigused eemal.

Kes tegeleb gripiga Eestis?

Gripi situatsiooni analüüsib ja jälgib Terviseameti gripikeskus. Vaktsineerimisega tegelevad perearstikeskused või vaktsineerimis kabinetid.