

# GRIPE NE PRENAŠAM!



**ZATO SE CEPIM!**  
Tako ščitim sebe in druge.

Več o gripi in cepljenju za zaposlene v UKC Ljubljana, cepilnih mestih in urniku cepljenja si lahko preberete na intranetu [www.intranet.kclj.si](http://www.intranet.kclj.si) ali na spletnem naslovu [www.cilizadelo.si/gripa.html](http://www.cilizadelo.si/gripa.html), dodatne informacije pa dobite tudi v Službi za preprečevanje bolnišničnih okužb (SPOBO), tel.: 01 552 26 04.

univerzitetni  
klinični center ljubljana

## Kaj je gripa?

Gripa je virusna bolezen dihal, ki se zelo hitro širi. Prenaša se s kužnimi kapljicami med kihanjem, kašljanjem in glasnim govorjenjem, prek površin, s katerimi je bil v stiku oboleli, in prek rok, na katerih so virusi. Bolezenski znaki se navadno pojavijo od dva do tri dni po okužbi, kot so mrazenje, izčrpanost, visoka temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražeč občutek v žrelu in suh kašelj. Večina znakov navadno izgine v dveh do sedmih dneh, slabo počutje, utrujenosti in kašelj pa lahko trajajo več tednov.<sup>1</sup>

## Zakaj se cepiti?

Za zaposlene v zdravstvu je cepljenje proti gripi zelo pomembno, saj smo v primerjavi s preostalo delovno populacijo bolj izpostavljeni in veliko bolj tvegamo, da bomo zboleli za gripo.<sup>5</sup> S cepljenjem pred boleznijo zaščitimo ne le sebe in naše družine, temveč tudi bolnike, torej tiste, ki imajo največje tveganje za hud potek gripe, zaplete osnovnih bolezni in celo smrt.

Z dobro precepljenostjo zdravstvenih delavcev so ponekod znižali umrljivost bolnikov v dolgotrajni negi za dobro petino.<sup>6,7</sup> Poleg tega zaposleni v zdravstvu s cepljenjem prispevamo tudi k zmanjšanju bolniške odsotnosti zaradi gripe in s tem vplivamo na znižanje stroškov organizacije, povezanih z absentizmom.<sup>8</sup>

## Kako se lahko zaščitim pred gripo?

Proti gripi se najučinkoviteje zaščitimo s **cepljenjem**. Raziskave kažejo, da lahko s cepljenjem zdrave odrasle populacije znižamo pogostost okužb zgornjih dihal za četrtno, število obiskov pri osebnih zdravnikih zaradi teh bolezni pa se lahko celo prepolovi.<sup>2,3,4</sup>

V sezoni gripe in prehladnih bolezni moramo poleg cepljenja izvajati tudi naslednje ukrepe:

- pri negi in zdravljenju bolnikov je treba razkuževati roke in površine ter uporabljati obrazne maske,
- v domačem okolju si redno in temeljito umivamo roke z milom in vodo,
- redno čistimo površine in predmete z vodo in detergentom,
- redno prezračujemo prostore.<sup>1</sup>



# NE PRENAŠAJMO NAPAČNIH INFORMACIJ O GRIPI!

## »Zaradi cepiva lahko zbolíš za gripo.«

Cepivo je narejeno iz neaktiviranega (mrtvega) virusa, zato ne more povzročiti gripe. Ljudje, ki zbolijo zelo kmalu po cepljenju proti gripi, bi zboleli tudi brez cepljenja, saj so se z virusom gripe okužili že pred cepljenjem ali v času, ko zaščita še ni začela polno delovati, tj. v tednu ali dveh po cepljenju.<sup>9</sup> Cepljenje zdravih odraslih oseb od 60 do 90 odstotkov zmanjša možnost, da bi zboleli.<sup>10,11</sup>

## »Zdravim ljudem se ni treba cepiti.«

Cepljenje proti gripi se še zlasti svetuje otrokom od 6. do 23. meseca, nosečnicam, starejšim od 65 let in ljudem s kroničnimi boleznimi, vendar je priporočljivo tudi za sicer zdrave ljudi, saj tako pred okužbo ne zavarujejo le sebe, svojih družin in sodelavcev, temveč tudi tiste, ki so zaradi osnovnih bolezni še posebej ranljivi, ter dojenčke do 6. meseca, ki se še ne morejo cepiti.<sup>1,9</sup>

## »Če se cepim proti gripi, naredim vse, kar je v moji moči, da se zaščitim proti okužbi.«

Poleg cepljenja lahko še marsikaj storimo za zaščito pred gripo, na primer izogibamo se stikom z zbolelimi in si redno umivamo roke. Če smo za gripo že zboleli, ostanemo doma, si skrbno umivamo roke in kašljamo v zgornji del rokava ali papirnati robček, ki ga takoj po uporabi odvržemo v smeti.<sup>9</sup>

## »Gripa je le malce večji prehlad.«

Znaki gripe so sicer deloma podobni znakom prehlada (na primer boleče žrelo, izcedek iz nosu, hripavost, kihanje in kašelj), vendar gripa praviloma poteka huje, z visoko vročino in precej več zapleti, zaradi česar je potrebno zdravljenje v bolnišnici, včasih pa povzroči tudi smrt.<sup>9</sup> Po ocenah naj bi v Evropi vsako leto zaradi gripe in njenih zapletov umrlo do 70.000 ljudi.<sup>12</sup>

## »Če nimaš znakov gripe, bolezni ne moreš prenašati.«

Nekateri ljudje, po podatkih je takšnih od 20 do 30 odstotkov, so lahko okuženi z virusom gripe in ga – še posebej, če ne pazijo na higieno rok in kašlja – tudi prenašajo, čeprav nimajo znakov bolezni.<sup>13</sup>

## »Proti gripi se ni treba cepiti vsako leto.«

Ker se virus gripe iz sezone v sezono nekoliko spreminja, je treba temu prilagajati tudi cepivo, zato se moramo cepiti vsako leto, da bi lahko zagotovili zaščito proti specifičnemu sevju bolezni.<sup>9</sup>



# Kaj pravijo naši zaposleni?

V raziskavi, ki je bila opravljena spomladi 2017, je skoraj polovica anketiranih menila, da je treba precejšenost v UKC Ljubljana povečati.

Med najpomembnejše razloge za cepljenje proti gripi v sezoni 2016/2017 so anketirani uvrstili varovanje lastnega zdravja ter zdravja družinskih članov in bolnikov.

Prevladujoči razlogi, ki naše zaposlene najpogosteje odvrtaajo od cepljenja, so: nezaupanje v cepljenje in cepivo, prepričanje, da so popolnoma zdravi in zato cepljenja ne potrebujejo, ter mnenje, da je tveganje za prenos bolezni nizko.<sup>14</sup>

## Nekaj komentarjev, ki so jih zaposleni zapisali v anketi:

»Če bi več ljudi vedelo, kako zelo hud potek ima lahko gripa, bi se jih morda več odločilo za cepljenje. ... Sicer pa se mi zdi tudi trenutni pozitivno naravnan stil kampanje kar prisrčen, zato upam, da tudi uspešen.«

»Ljudje bi se morali zavedati, da s cepljenjem ne zavarujejo le sebe, ampak tudi tiste, ki se zaradi kontraindikacij ne smejo cepiti.«

»Vse pohvale za delo na tem področju. Vsi zaposleni imajo možnost cepljenja. Informacije, cepilna mesta in čas cepljenja so dostopni vsem.«

»Ne razumem kolegov, ki se ne cepijo.«

»Odlično je, da imamo zaposleni v UKC Ljubljana to možnost cepljenja.«

**V UKC Ljubljana smo v zadnjih treh letih s skupnimi močmi več kot podvojili število cepljenih proti gripi. Potrudimo se, da bo ta delež letos še višji, in tako pred gripo še učinkoviteje zaščitimo sebe, naše družine, sodelavce in bolnike.**

VIRI: **1.** Nacionalni inštitut za javno zdravje. Gripa: Kako se pred njo zaščititi in kako ukrepati v primeru, če zbolimo. 2015. Pridobljeno 13. 7. 2016 s spletne strani: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/gripa-kako-se-pred-njo-zavarovati-in-kako-ukrepati-v-primeru-ce-zbolimo>. **2.** Nichol K, Lind A, Margolis K et al. The effectiveness of vaccination against influenza in healthy, working adults. NEJM 1995; 333 (14): 889-93. **3.** Buxton Bridges C, Thompson WW, Meltzer MI et al. Effectiveness and Cost-Benefit of Influenza Vaccination of Healthy Working Adults: A Randomized Controlled Trial. Jama 2000; 284(13): 1655-1663. **4.** Wilde JA, McMillan JA, Serwint J et al. Effectiveness of Influenza Vaccine in Health Care Professionals: A Randomized Trial. Jama 1999; 281 (10): 908-912. **5.** Kuster SP, Shah PS, Coleman BL et al. Incidence of influenza in healthy adults and healthcare workers: a systematic review and meta-analysis. PLoS One 2011; 6 (10): e26239. **6.** Bull AL, Bennet N, Pitcher HC et al. Influenza vaccine coverage among health care workers in Victorian public hospitals. Med J Aust 2007; 186 (4): 185-83. **7.** Carman WF, Elder AG, Wallace LA et al. Effects of influenza vaccination of health-care workers on mortality of elderly people in long-term care: a randomized controlled trial. Lancet 2000; 355 (14): 889-93. **8.** Colombo GL, Ferro A, Vinci M et al. Cost-benefit analysis of influenza vaccination in a public healthcare unit. Therapeutics and Clinical Risk Management 2006; 2(2): 219-226. **9.** Harvard Medical School. 10 Flu Myths. Harvard Health Publications, 2009. Pridobljeno 13. 7. 2016 s spletne strani: <http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/10-flu-myths>. **10.** National Health and Medical Research Council (NHMRC). The Australian Immunisation Handbook, 10th edition. Pridobljeno 7. 10. 2016 s spletne strani: <http://www.immunise.health.gov.au/internet/immunise/publishing.nsf/Content/Handbook10-home>. **11.** Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Vaccines and Immunization. Influenza. Pridobljeno 1. 3. 2015 s spletne strani: <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/pinkbook/flu.html>. **12.** European Centre for Disease Prevention and Control. Seasonal influenza: Factsheet for the general public. Pridobljeno 7. 10. 2016 s spletne strani: [http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/seasonal\\_influenza/basic\\_facts/Pages/factsheet\\_general\\_public.aspx](http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/seasonal_influenza/basic_facts/Pages/factsheet_general_public.aspx). **13.** Kumar S, Fan J, Melzer-Lange M et al. H1N1 hemagglutinin-inhibition seroprevalence in Emergency Department Health Care workers after the first wave of the 2009 influenza pandemic. Pediatr Emerg Care 2011; 27 (9): 804-7. **14.** Demnovšček Hafner N, Urdih Lazar T. Cepljenje proti gripi v UKC Ljubljana: poročilo o raziskavi 2017. Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana; 2017. Pridobljeno 2. 10. 2017 s spletne strani: <http://www.intranet.kclj.si/index.php?m=15&s=9&t=226&iid=6075>