

## **CJEPLJENJE JE BESPLATNO ZA:**

- OSOBE S KRONIČNIM BOLESTIMA
- SVE OSOBE STARIJE OD 65 GODINA
- ZAPOSLENE U ZDRAVSTVU
- OSTALE ZDRAVSTVENE DJELATNIKE KOJI SUDJELUJU U NJEZI BOLESNIKA



**ZAŠTITA PROTIV GRIFE POSTIŽE SE  
DVA TJEDNA NAKON CJEPLJENJA  
I TRAJE JEDNU SEZONU (GODINU)  
CJEPLJENJE SE PROVODI JEDNOM DOZOM  
CJEPIVA KOJE SE APLICIRA U MIŠIĆ  
NADLAKTICE**

## **GDJE SE CJEPLITI?!**

- KOD IZABRANOG LIJEČNIKA  
OBITELJSKE MEDICINE
- KOD IZABRANOG PEDIJATRA  
U ŽUPANIJSKIM ISPOSTAVAMA ZAVODA  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
KRAPINSKO-ZAGORSKE ŽUPANIJE  
ODJEL ZA EPIDEMIOLOGIJU

[www.zzjzkkz.hr](http://www.zzjzkkz.hr)

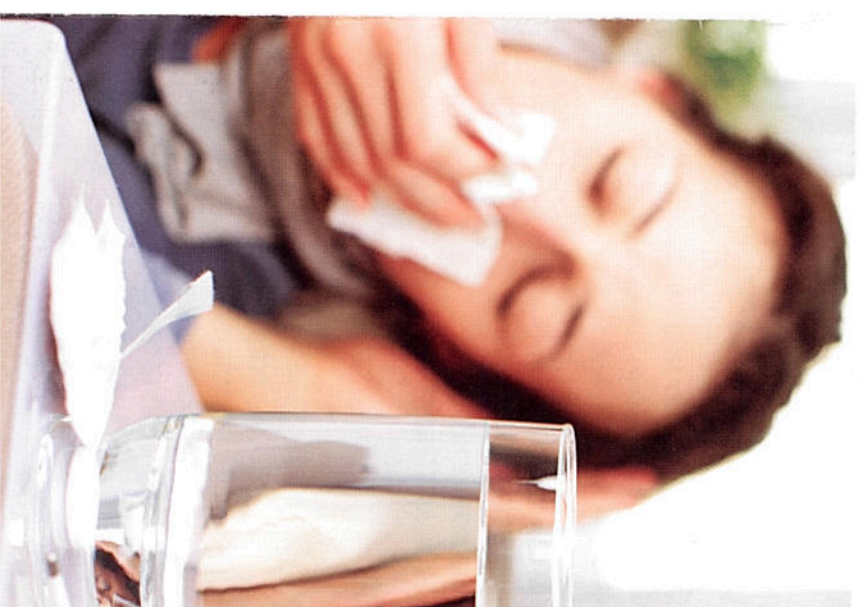
ZLATAR [hes-zlatar@zzjzkkz.hr](mailto:hes-zlatar@zzjzkkz.hr); 049/502-143  
ZABOK [hes-zabok@zzjzkkz.hr](mailto:hes-zabok@zzjzkkz.hr); 049/221-643  
KRAPINA [hes-krapina@zzjzkkz.hr](mailto:hes-krapina@zzjzkkz.hr); 049/373-624



ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO  
KRAPINSKO-ZAGORSKE  
ŽUPANIJE

ODJEL ZA EPIDEMIOLOGIJU

# GRIPA



**JESTE LI ZNALI DA  
JEDAN OBOLJELI  
OD GRIPE MOŽE  
ZARAZITI ČAK  
VANAESTERO LJUDI!!!**

**KO SE ZAŠTITITI OD GRIPE?**



**1** REDOVITO PERITE RUCHE.  
RUCHE PERITE TEKUĆIM  
SAPUNOM I VODOM.



**2** PRILIKOM KIHANJA I  
KAŠLJANJA PREKRIJTE  
USTA JEDNOKRATNOM  
MARAMICOM...

Ne zaboravite maramicu  
baciti u smeće!



**3** ... ILI KAŠLJITE U  
UNUTARNJI RUB RUKAVA!  
NIKADA NE KIŠITE I NE  
KAŠLJAJTE U RUJE!



**4** AKO STE BOLESNI  
PONAŠAJTE SE  
ODGOVORNO I  
PAZITE DA NE  
ZARAZITE OSTALE!



## GRIPA NIJE OBIČNA PREHLADA, TO JE OZBILJNA BOLEST!

### SIMPTOMI GRIPE

- Bolovi u mišićima i zglobovima
- Curenje i začepljenost nosa
- Povišena temperatura
- Osjećaj iscrpljenosti
- Gubitak apetita
- Grlobolja
- Kašalj

### KOMPLIKACIJE GRIPE

- (U NEKIM SLUČAJEVIMA GRIPA POPRIMA TEŽI OBLIK)
- NAJČEŠĆE KAO UPALA PLUČA
  - BAKTERIJSKA UPALA UHA ILI SINUSA
  - POGORŠANJE DOTADAŠNJE KRONIČNE BOLESTI



**NAJČINOVITJI NAČIN  
ZASTITE PROTIV GRIPE I  
NJENIH KOMPLIKACIJA JE  
CIJEPLJENJE!**



## CIJEPLJENJE SE PREPORUČA OSOBAMA S POVEĆANIM RIZIKOM OD NASTANKA KOMPLIKACIJA, A TO SU:

- Osobe starije od 65 godina
- Osobe svih životnih dobi s kroničnim bolestima srca i pluća, metaboličkim bolestima (dijabetes), anemijom, oslabljenim imunološkim sustavom (uključujući i HIV pozitivne)
- Osobe koje su profesionalno ili privatno u kontaktu s osobama koje pripadaju rizičnim skupinama, te im lako mogu prenijeti infekciju
- Štićenici domova za starije osobe, te institucija za njegu kroničnih bolesnika (bez obzira na dob, uključujući i djecu)
- Izrazito pretili ljudi (indeks tjelesne mase veći od 30)
- Roditelji i druge osobe u bliskom kontaktu s djecom mlađom od 6 mjeseci jer se ona ne mogu cijepiti protiv gripe
- Trudnice (na taj se način štite djeca mlađa od 6 mjeseci zbog nemogućnosti cijepjenja i terapije protuvirusnim lijekovima)
- Zdravstveni djelatnici



**IDEALNO JE CIJEPI SE  
PRIJE POČETKA SEZONE GRIPE!**

ONI KOJI SE NE STIGNU CIJEPI TI PRIJE POČETKA SEZONE GRIPE IMAJU KORISTI OD CIJEPLJENJA AKO SE CIJEPE KAD GRIPA BUDE VEĆ PRISUTNA!