

**Gripi levikut ja selle mõju jälgib pidevalt
Euroopa Gripi seirevõrgustik (EISN),
nende tööd koordineerib**

Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskus (ECDC)



Gripp

Kas oled kindel, et kasutad õigeid abivahendeid

enda kaitsmiseks gripi vastu?

Vaktsineeri ennast!



Gripp

on tõsine haigus

Igal aastal haigestub gripihooajal 5 -15% riigi elanikkonnast. Enamikel juhtudel põetakse haigus läbi kergelt ning haigusest jääb vaid ebameeldiv mälestus. Mõnedel inimestel võib aga gripiga kaasneda raskeid tüsistusi. Gripp võib olla eluohtlik kõrge gripitüsistuste riskiga isikute grupis.

Kui kuulud riskigrupi, on väga oluline

järgida oma arsti soovitusi,

et vältida gripiga kaasneda võivaid raskeid tüsistusi.

Riskigrupi kuuluvad vanemalised inimesed (65 ja vanemad) ning isikud, kes põevad järgmisi kroonilisi haiguseid:

- astma ja kopsuhaigused
- diabeet ja teised endokriinsüsteemi haigused
- südamehaigused
- neeruhaigused
- maksahaigused
- ainevahetushaigused
- neuroloogilised haigused
- immuunsüsteemi nõrgenemine (haiguse või ravi tagajärjel)

Millised on gripi sümptomid?

Gripi tekitajaks on gripiviirused, mis kanduvad edasi läbi hingamisteede (nina, kurk ja bronhid). Kuigi mõnikord võib haiguse kulg olla kerge, kaasnevad tavaliselt grippi haigestumisega kas mõned või kõik alljärgnevatest sümptomitest:

- palavik
- väsimus
- kurguvalu
- peavalu
- vesine nohu
- lihaskiir
- kuiv köha

Terve täiskasvanu võib olla nakkusohtlik üks päev enne sümptomite ilmutumist ja 5-7 päeva alates haigestumisest.

Gripitüsistusteks võivad olla kopsupõletik, kõrvapõletik, põskkoopapõletik ning krooniliste haiguste ägenemine nagu südamepuudulikkus, südame isheemiatõbi, astma või diabeet.

Vanemaealistel võib gripp mõnikord põhjustada või halvendada teatud südame haigusseisundeid, mis võivad viia südameinfarkti või insuldini.

Selliste tüsistuste tõttu vajab inimene haiglaravi, sageli intensiivraviosakonnas. Gripitüsistused on tihti enneaegse surma põhjustajaks.

Kuidas gripp levib?

Gripp levib inimeselt inimesele:

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



Kuidas kaitsta ennast grippi haigestumisest?



Kuidas hoida ennast ja teisi nakatumast gripihooajal:

- **Vaktsineeri end enne gripihooaja algust**

Vaktsineerimine on kõige efektiivsem viis gripi ennetamiseks. See vähendab grippi haigestumise riski. Isegi kui haigestud, siis kergemalt kui oleksid vaktsineerimata.



Teised ennetusmeetmed gripileviku vähendamiseks:

- **Pese regulaarselt käsi seebi ja veega**

- **Aevastamisel kata suu ja nina pabertaskurätikuga**

Viirused ei lendu aevastamisel ja köhimisel kaugele. Kõige suurem risk on nakatuda, kui oled haigestunule lähemal kui üks meeter.

- **Viska kasutatud pabertaskurätik alati prügikasti**

Ära kasuta teiskordselt paber- või taskurätikuid. Gripiviirus säilib mõnda aega saastunud pindadel, sa võid nakatuda katsudes kasutatud paber- või taskurätikuid.



- **Kui sul ei ole paberkäterätikut käepärast,**

kata aevastades oma suu ja nina varrukaga.

- **Haigena püsi kodus**

Kui sümptomid süvenevad ja seisund halveneb, pöördu arsti poole.



Millal ma pean ennast vaktsineerima?

Ideaalis peaks ennast vaktsineerima iga aasta sügisel. Olenevalt viiruste ringlusest kestab gripihooaeg tavaliselt oktoobrist kuni maini.

Miks ma pean ennast vaktsineerima igal aastal?

Viirused muteeruvad pidevalt ja seetõttu jõuavad igal aastal ringlusesse uued viiruste tüved. Iga-aastane vaktsineerimine on lihtsaim ja kindlaim viis gripi ennetamiseks.

