



**OSNOVNA ŠKOLA "JOVAN JOVANOVIĆ ZMAJ" KOVIN**

**NOVEMBAR 2009.**

**I BROJ**

**GODINA III**



Pandemija novog gripa stigla je i do naših prostora. Iako smo planirali da u ovom broju više reči posvetimo izvanredno provedenom jesenjem raspustu, kada smo bili na Sajmu knjiga i videli nezaboravne dinosauruse Patagonije, ova velika nevolja uputila je redakciju da vas i ovim putem detaljnije upozna sa novim gripom.



Za one kojima je internet pristupačan, preporučujemo da pogledaju stranicu **[www.novigrip.com](http://www.novigrip.com)** odakle prenosimo neke bitne informacije.

**Redakcija vam želi (na)zdravlje!**

## **Šta je grip (influenca)?**

Sezonski grip je respiratorna zarazna bolest izazvana humanim virusom influence (A i B) i javlja se u epidemijama. Grip predstavlja značajno opterećenje društva u pogledu troškova zdravstvene zaštite i izgubljene produktivnosti. Zaraznost je najveća odmah po nastanku simptoma i najčešće traje 5 dana (kod dece do 7 dana) .

## **Simptomi**

- Povišena temperatura (iznad 38 stepeni C)
- Bolovi u mišićima
- Kašalj
- Nos koji curi ili je zapušten

## **Kako se širi grip (influenca)?**

Grip se najefikasnije širi sa osobe na osobu direktnim kontaktom - putem kapljica prilikom kašljanja i kihanja zaražene osobe. Prenosi se i indirektno, preko ruku ili kada se kapljice iz sekreta nosa i grla nađu na predmetima koje svakodnevno koristimo.

## **Kako da se zaštitimo?**

- redovno perite ruke tekućom vodom i sapunom
- pokrijte usta i nos maramicom kada kijate i kašljete

- odmah bacite upotrebljenu maramicu u kantu za otpatke
- ukoliko nemate maramicu pokrijte usta i nos nadlakticom, a ako kinete u dlan odmah operite ruke
- izbegavajte rukovanje, grljenje i ljubljenje ako kijate i kašljete
- ostanite kod kuće kada ste bolesni i pozovite lekara

### **Učenici i roditelji**

Radi sprečavanja unosa i širenja ovog oboljenja u školu, potrebno je da postupate na sledeći način:

Ukoliko imate simptome i znake bolesti potrebno je da ostanete kod kuće i javite se telefonom svom lekaru i obavestite učitelja/razrednog starešinu.

Uz savet lekara boravite u kući do prestanka simptoma, odnosno do kraja perioda zaraznosti, i ograničite – izbegavajte kontakte sa drugim osobama.

Uredno uzimajte preporučenu terapiju, u slučaju pogoršanja zdravstvenog stanja odmah se javite svom lekaru. Obavestite o svojoj bolesti i sve osobe koje su bile u kontaktu sa vama unutar sedam (7) dana.



Ukoliko ste bili u kontaktu sa osobama obolelim od ove bolesti pratite svoje zdravstveno stanje tokom sedam dana od kontakta. U slučaju pojave simptoma ostanite kod kuće, javiti se svom lekaru i obavestite učitelja/razrednog starešinu.

Primenjivati opšte mere prevencije u sprečavanju i suzbijanju širenja gripa.

# СТОП ПАНДЕМИЈИ!

Како да се заштитимо?

Чувајмо се од грипа!

Редовно перите  
руке текућом водом  
и сапуном



Покријте уста и нос  
марицом када  
кијате и кашљете



Одмах баците  
употребљену марицу  
у канту за отпатке



Уколико немате марицу  
покријте уста и нос  
надлактицом,  
а ако кинете у  
длан одмах  
оперите  
руке



Избегавајте руковање,  
грљење и  
љубљење ако кинете  
и кашљете



Останите код куће  
када сте болесни  
и позовите лекара



НАЗДРАВЉЕ



unicef

