

ŠTA DA URADIM AKO MI JE BOLESNO DJETE?

Djete oboljelo od gripe bi trebalo da se odmar i da pije puno te nosti. Djeca sa simptomima gripe bi trebalo da posjete doctora, a naro ito ako u zajednici u kojoj živite ima dosta registrovanih slu ajeva gripe.

KAKO DA SE SA UVAM OD GRIPE?

Perite ruke esto i izbjegavajte kontkt s ljudim koji imaju gripu. Koristite mararamicu kada kišete ili kašljete da biste sprije ili prenošenje gripe na druge osobe. Pošto je i gripa prouzrokovana virusom antibiotici nisu efektivni. Vakcinisanje protiv gripe svake godine (obi no je dostupno po etkom oktobra) e vam pomo i da izbjegneta gripu. Vakcina protiv gripe je posebno preporu ljava za:

- Osobe 65 godina ili starije.
- pacijente u stara kom domu,
- osobe koje imaju zdravstvenih problema duže od šest mjeseci, kao što je astma, ili osobe sa hroni nim oboljenjima (HIV ili sr ana oboljenja) i
- osobe koje esto borave u blizini bolesnih ili starijih osoba.

Da biste pronašli kliniku za gripu u vašoj zajednici, pogledajtena internetu

www.flucliniclocator.org.

Za više informacija o prehladi i gripu, pogledajte:

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org

• • •

*Informacije za ovu brosuru su koristene iz materijala napravljenog od strane:
The U.S. Food and Drug Administration*

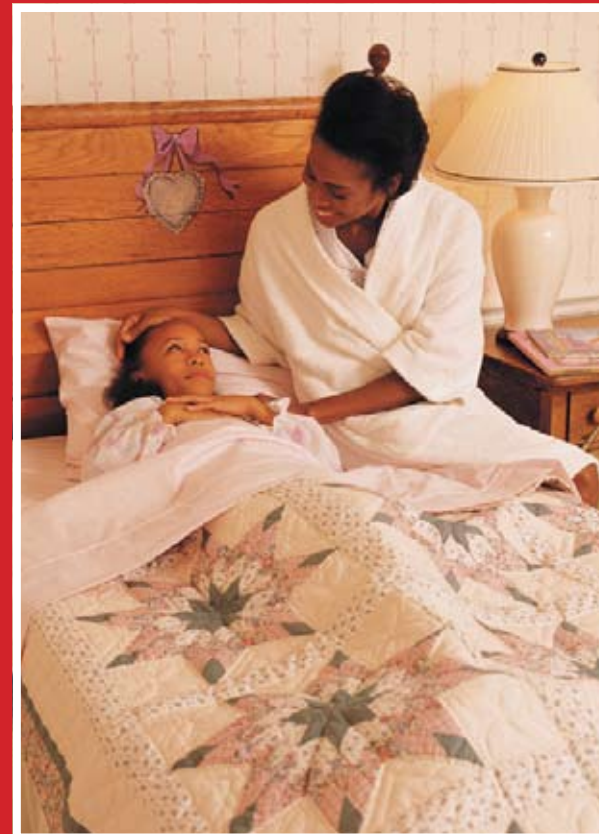
American Lung Association

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media

Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.

KONTAKT INFORMACIJA:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefon: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



**PREHLADA (NAZEB) I
GRIPA** (Cold and Flu-Bosnian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

NAZEB (PREHLADA)

ŠTA SU PREHLADE?

Prehlade su veoma zarazne bolesti prouzrokovane virusom koji se prenosi kroz vazduh i kroz direktan kontakt sa zaraženom osobom. Prehlade se najčešće dešavaju za vrijeme hladnog vremena.

ŠTA SU ZNAKOVI PREHLADE?

Prvi znak prehlade je obično škakljanje ili svrab u grlu. Ljudi koji su prehladjeni imaju problema sa disanjem, osjećaj naduvenosti, kašalj, kihanje i curenje nosa.

KO DOBIJE PREHLADU I KOLIKO DUGO MOŽE DA TRAJE?

Prehlade rijetko traju više od dvije sedmice i obično su bezopasne. Odrasli obično dobiju prehladu dva puta godišnje. Djeca mogu da budu prehladjeni i do osam puta godišnje.

ŠTA MOŽETE DA URADITE DA IZLIJE ITE PREHLADU?

Kada se prehladite najbolje je da se što više odmarate i da pijete što više tekućine. Lijekovi za prehladu koje možete kupiti bez liječničkog recepta mogu vam olakšati simptome prehlade, ali prehlada bi vam prestala i sama od sebe ako i ne uzimate lijekove. Ne uzimajte antibiotike protiv prehlade. Antibiotici vam ne mogu olakšati ili izliječiti prehladu. Prehlade su uzrokovane virusima. Antibiotici se koriste protiv bakterija, a ne protiv virusa.

KAKO MOŽETE POMOĆI BOLESNOM DJETETU?

Djete koje ima prehladu trebalo bi da se puno odmara i da pije mnogo tekućine. Ako koristite lijekove protiv prehlade koje kupite bez liječničkog recepta, morate da pročitajte uputstvo za upotrebu veoma pažljivo i da se pridržavate datog uputstva.

KAKO DA IZBJEGNETE PREHLADU?

Najbolje na in da izbjegnute prehladu je da perete ruke često i da izbjegavate dodirivati oči, nos i usta. Izbjegavajte ljude koji imaju prehladu zato što se prehlada prenosi kihanjem i kašljanjem. Koristite maramicu kada kišete ili kašljete da biste spriječili prenošenje prehlade na druge osobe. Ne uzimajte ašu, nož ili viljušku od prehladene osobe. Koristite maramice za dezinfekciju da oistite površine kao što su stolovi, ručke na vratima i telefoni.

GRIPA

ŠTA JE GRIPA?

Gripa ili influenza je veoma zarazna bolest koja se prenosi virusima. Simptomi gripe su slični simptomima prehlade ali su mnogo ozbiljniji i mogu uključiti temperaturu, bolove u cijelom tijelu i premorenost. Gripa isto tako ne traje duže od dvije sedmice.

ŠTA MOŽETE DA URADITE DA SE IZLIJE ITE OD GRIFE?

Najbolje na in da se izliječite od gripe je da se odmarate i da pijete dosta tekućine. Postoje lijekovi protiv gripe koje možete kupiti bez liječničkog recepta koji će vam pomoći da se bolje osjećate.

