



## Preživljavanje sezone prehlada i gripa

I ove zime moramo se na neki način obraniti od prehlada, kašlja i gripe.

Navodimo nekoliko korisnih savjeta za

smanjivanje rizika – ali ako se to ipak dogodi, dobro će doći i nekoliko savjeta za što brži oporavak.

**Živite što zdravijim načinom života.** Jedite svakoga dana mnogo svježeg povrća i voća, idite redovito u šetnje i smanjite alkohol. To će vam pomoći da se lakše oduprete nesamo prehladama i gripu, nego i ostranim zaraznim bolestima.

**Budite nepušač.** Tko ne puši ima veliku prednost jer će se rjeđe prehladiti ili oboljeti od gripe, neće toliko kašljati i manje će ga boljeti grlo nego onoga koji puši.

**Izbjegavajte osobe koje su prehladene ili imaju gripu.** Naime, kada netko kašlje ili kiše, virusi – uzročnici ovih infekcija, raspršuju se u zrak koji svi skupa udišemo, te je bolje držati se podalje od onih osoba koje su bolesne, i po mogućnosti izbjegavati zatvorene i prenatrpane prostorije. Nemojte dirati maramice i papirnate ubruse koje je netko već upotrijebio. Ako imate gripu, bolje je da izostanete s posla nego da prenosite bolest na druge.

**Cesto perite ruke.** Nije teško uhvatiti prehladu ili klice gripe s predmeta koje su drugi ljudi doticali – naprimjer s telefona, kvaka, novaca – ili putem rukovanja s nekim tko je zaražen. Smanjite rizik čestim pranjem ruku – topla voda i sapun bolje odstranjuju klice nego ako samo na brzinu operete ruke pod hladnom vodom iz slavine. Jednako je važno da ne idete rukama u oči, nos ili usta – klice i na taj način mogu prodrijeti u tijelo.

**Vakcinirati se protiv gripe ako je potrebno.** Provrjerite s liječnikom ako niste sigurni.

**Što ćete učiniti ako uhvatite prehladu ili gripu?** Najbolji lijek je odmor, budite u toplom i pijte mnogo tekućine koja pomaže da se klice isperu

iz tijela. Premda protiv gripe ili prehlade nema pravoga lijeka, ipak ima nekih preparata za ublaženje simptoma koje možete nabaviti iz apoteke bez recepta. Osim što ublažuju simptome kao što su glavobolja ili grobolja, neki od tih lijekova, npr. Aspirin, acetaminophen i ibuprofen snižuju temperaturu. (Od ovih preparata aspirin ne odgovaraju za djecu ispod 12 godina te im je bolje davati acetaminophen). Kadgod kupujete sredstva za ublaženje bolova, prehlade ili kašlja, uvijek pažljivo pročitajte sve upute. Neka od tih sredstava ne bi se smjela uzimati s drugim lijekovima; neka pak djeluju uspavljujuće, što može biti opasno ako vozite kola ili rukujete strojevima.



### Trebate li antibiotike?

Postoje dvije vrste klica – bakterije i virusi. Antibiotici uništavaju jedino bakterije – ali ne uništavaju viruse, uzročnike prehlade i gripe. Međutim ako

netko već ima prehladu ili gripu, može uz to oboljeti i od infekcije bakterijama – ako se to dogodi liječnik obično propiše antibiotike kako bi se osoba riješila te infekcije. Ako su vam propisani antibiotici, ne zaboravite potrošiti cijeli paket, tj završiti dozu. Ako ne završite paket ili ako uzimate pilule rjeđe nego vam je propisao liječnik, imat ćete nedovoljno lijeka u tijelu – premalo za uništavanje klica, ali dovoljno da klice «nauce» kako da se odupru lijeku. Danas to predstavlja veliki problem, jer dosta antibiotika postaju manje efektivni u borbi protiv različitih bolesti, a to je posljedica ne znanja korištenja antibiotika. Isto je tako važno ne uzimati, ili davati djeci antibiotike koji su propisani za neku drugu osobu.

Text by the New South Wales  
Multicultural Health Communication Services  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

This work is licensed under the Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Surviving the Cold and Flu Season – Bosnian (Last reviewed 4/2008)