

GRIPIVIIRUS ON PIDEVAS MUUTUMISES

Igal aastal ringlevad maailmas veidi erinevad tüved: kuigi muutused on väikesed, suudavad need viirust piisavalt muuta, et varasem kaitse (vaktsiinist või läbipõdemisest) ei pruugi enam toimida. **Iga-aastane vaktsineerimine on parim viis oma immuunsüsteemi tugevdada ja panna keha valmis uute gripiviirustega võitlema.**

Gripi vastu võib vaktsineerida kogu hooaja vältel, kuid **kõige kindlama kaitse annab vaktsineerimine enne haigestumise kõrgeriiki (oktoobrist detsembrini).** Gripi vaktsiin hakkab tervetel inimestel mõjuma 10–14 päeva pärast vaktsineerimist ja selle mõju kestab kuni aasta. Gripi vastu võivad vastunäidustuste puudumisel vaktsineerida kõik soovijad alates 6. elukuust. Eriti oluline on vaktsineerida väikelastel, lapseootel naistel ning 60+ vanuses inimestel.

GRIPi RISKIRÜHMADELE ON VAKTSINEERIMINE TASUTA

Kindlasti peaksid gripi vastu end vaktsineerima **inimesed, kellel on suurem risk raskelt haigestuda või tüsistusi saada.**

Nende hulka kuuluvad:

- 6-kuused kuni 7-aastased lapsed
- lapseootel naised
- 60-aastased ja vanemad inimesed
- krooniliste haigustega lapsed ja noored
- hoolekandetasutuste elanikud

Riskirühma mitte kuuluvatele inimestele on gripivaktsiin tasuline. Kindlasti peaksid lisaks riskirühmadele end gripi vastu vaktsineerima ka need, kes elavad koos riskirühma kuuluvate inimestega.

Gripivaktsiini saanud inimesed põevad grippi üldjuhul kergemalt ja gripijärgseid tüsistusi ei teki.

Gripi vastu saab vaktsineerida perearstikeskustes, paljudes apteekides ja raviasutuste vaktsineerimiskabinettides üle Eesti.

5 LEVINUD GRIPi TÛSISTUST

Igal aastal vajab raskete gripitüsistuste tõttu intensiivravi sadu patsiente, neist enamik kuulub gripi riskirühma. Gripivastane vaktsineerimine aitab ennetada rasket haigestumist ja gripi põhjustatud tüsistusi.

1. Kopsupõletik

Kõige sagedasem gripi tüsistus, mille puhul viirus tekitab raske ja eluohtliku põletiku kopsudes.

2. Keskkõrva- ja põskkoopapõletik

Sageli just lastel esinev tüsistus, kus ninaneelus alanud põletik levib edasi kõrvadesse ja põskkoopastesse.

3. Krooniliste haiguste ägenemine

Gripp on organismile suur koormus, mis võib ohtlikult süvendada olemasolevaid haigusi nagu astma, diabeet või südamehaigused.

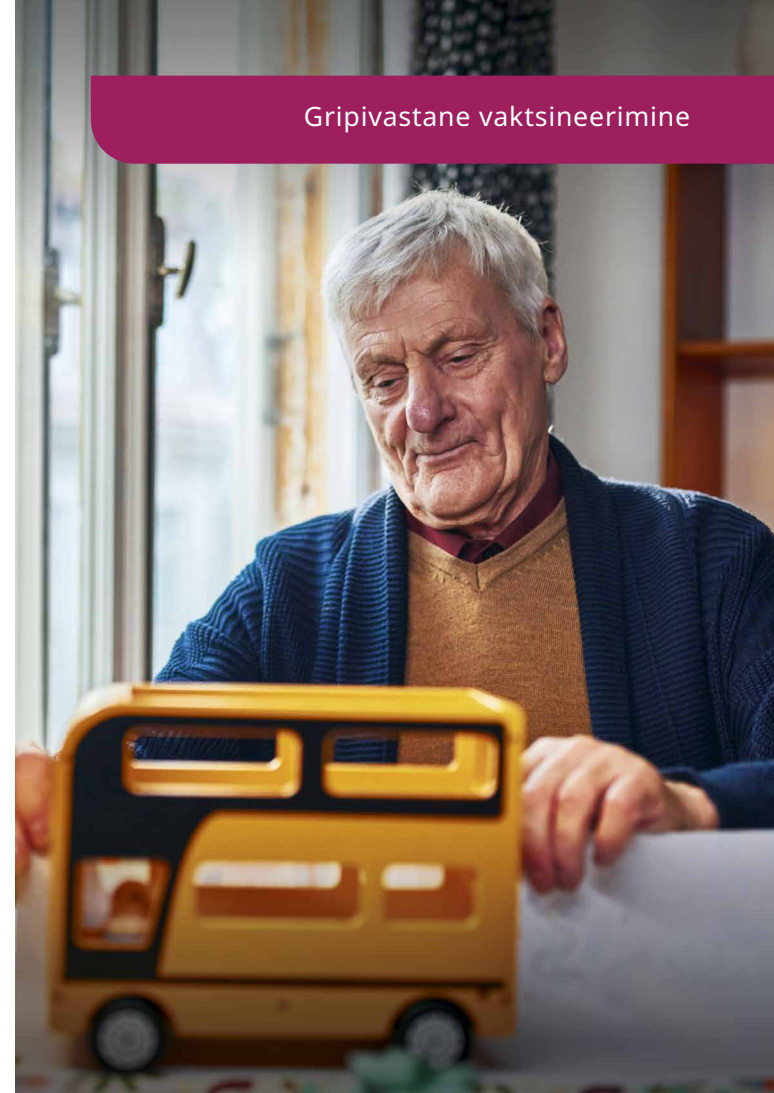
4. Aju- ja ajukelmete põletik ehk entsefaliit

Harvaesinev, kuid väga raske tüsistus, mille puhul gripiviirus ründab ajukude ja võib põhjustada püsivaid kahjustusi.

5. Südamelihasepõletik ehk müokardiit

Eluohtlik seisund, kus gripiviirus tekitab südamelihase põletiku, mis häirib südame tööd ja võib põhjustada rütmihäireid või infarkti.

Gripivastane vaktsineerimine



Gripp on raske hingamisteede nakkushaigus – iga-aastane vaktsineerimine on parim kaitse!

Küsimuste korral võta ühendust oma perearstikeskusega.

Perearsti nõuandetelefon **1220**

vaktsineeri.ee
terviseportaal.ee



vaktsineeri.ee

GRIPi VAKTSIIN KAITSEB

Iga-aastane vaktsineerimine gripi vastu on kõige lihtsam ja tõhusam viis raske haigestumise ennetamiseks ning viiruse leviku takistamiseks. Kaitse end ja oma lähedasi – vaktsineeri enne gripihooaja saabumist.

TERVISEKASSA



TERVISEAMET

Gripp on raske hingamisteede haigus, mis levib kiiresti ja võib ootamatult tabada igaüht. See võib tuua kaasa kõrge palaviku, pea- ja kurguvalu, väsimuse ning tüsistused, mis võivad viia haiglaravile ja halvimal juhul lõppeda surmaga.

Gripp levib piisnakkusena – kui haigestunud inimene köhib, aevastab, räägib või naerab, paiskub õhku pisikesi viirusosakesi, mis võivad levida kuni kahe meetri kaugusele. Viirus võib sattuda ka pindadele ja püsida seal nakkusohtlikuna. Viirus kandub pindadelt kergesti kätele ja edasi suu või nina limaskestadele. Nii jõuavad viirusosakesed hingamisteedesse ja võivad põhjustada haigestumise.

Kas teadsid, et gripiviirus võib püsida pindadel väga kaua?

- Kõvadel pindadel (nt lauad, ukseligid): 24–48 tundi
- Poorsetel materjalidel (nt riided, paber): 8–12 tundi
- Kätel: kuni 5 minutit, rohke kokkupuute korral aga kuni 3 tundi

VIIRUSTE KÕRGHOOAJAL NAKATUB EESTIS KÜMNEID TUHANDEID INIMESI

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) ja Euroopa Haiguste Ennetamise ja Tõrje Keskuse (ECDC) andmetel põhjustab gripp maailmas igal aastal hinnanguliselt 40 000 kuni 220 000 surma. Igal gripihooajal haigestub 5–15% riigi elanikkonnast.

Eestis:

- haigestub grippi igal aastal kümneid tuhandeid inimesi
- neist ligikaudu 1500 inimest vajab haiglaravi
- enam kui 150 inimest vajab intensiivravi
- enam kui 100 inimest sureb gripi tüsistuste tõttu

GRIPP VÕI LIHTSALT NOHU?

Talvehooajal levivad lisaks gripile ka mitmesugused kergemad külmetushaigusi põhjustavad viirused, mis muudavad enesetunde kehvaks, aga mööduvad enamasti kiiremini. Kuidas saada aru, kas tegu on lihtsalt nohuga või tõsisema haigusega nagu gripp?

GRIPP VÕI MUU KÜLMETUSHAIGUS: SÜMPTOMITE VÕRDLU

Sümptom	Muu külmetushaigus	Gripp
Sümptomite teke	Aeglane	Äkiline, järsk
Palavik	Harva	Reeglina väga kõrge ja mitu päeva kestev
Väsimus ja nõrkus	Mõnikord	Sageli esinev
Külmavärinad	Ebatavaline	Tavapärane
Lihavalu	Kerge või puudub	Sageli esinev
Peavalu	Harva või vähesel määral	Tavapärane
Kurguvalu	Sageli	Vahel
Köha	Kerge või mõõdukas	Tavapärane
Nohu/kinnine nina	Väga tavaline	Vahel
Aevastamine	Tavaline	Vahel

Kuigi sümptomid võivad esmapilgul tunduda sarnased, on **gripil märksa raskem kulg** ning see võib põhjustada ka ohtlikke tüsistusi, nagu:

- kopsupõletik ja hingamispuudulikkus
- südamelihase põletik
- krooniliste haiguste ägenemine (nt astma, diabeet)
- keskkõrvapõletik väikelastel



OLGU PÕHJUSEKS KÜLMETUS VÕI GRIPP – KUI TUNNED END HAIGENA, JÄÄ KOJU JA VÄLDI LÄHIKONTAKTE. NAASE RAHVAROHKETESSE KOHTADESSE VÕI KOLLEKTIIVI ALLES SIIS, KUI OLED TÄIELIKULT PARANENUD.

GRIPIVAKTSIIN ON VAJALIK JA TASUTA KÕIGILE LAPSEOOTEL NAISTELE

Gripivaktsiin on ohutu raseduse igas etapis. Pärast vaksineerimist kandub ema immuunsus edasi ka lapsele, kaitstes teda esimese kuue elukuu jooksul. Gripivaktsiin on vajalik kõigile lapseootel naistele, kuid eriti neile, kelle raseduse teine ja kolmas trimester jäävad gripi kõrghooaega (oktoobrist maini). Vaksineerimine on riskirühmale tasuta ja seda saab teha oma perearsti juures, paljudes apteekides ja suuremate haiglate juures asuvates vaksineerimiskabinettides üle Eesti.

Lapseootel naisel võib gripp kulgeda raskelt, põhjustada tõsiseid tüsistusi ning ohustada loodet. Lapseootel naised peaksid end vaksineerima enne gripihooaja algust septembrikuu viimastel nädalatel.



GRIPP VÕIB OLLA VÄGA OHTLIK VANEMAEALISTELE JA VÄIKELASTELE

Eriti ohtlik on gripp vanemaealistele ja väikelastele. Gripi tõttu satub igal aastal haiglasse ligikaudu 1500 inimest. Neist pooled on vanemad kui 60 eluaastat ja iga viies alla 7-aastane laps.

Raske haigestumise korral kaasneb gripiga kopsupõletik, mille tagajärjel tekivad hingamisraskused. Gripi tüsistusena ägenevad ka kroonilised haigused, näiteks südamehaigus või diabeet. Nii võib gripipatsient vajada haiglaravi hoopis oma kroonilise haiguse kontrolli alla saamiseks.