



Kaj je gripa?

Gripa je virusna okužba dihal, ki jo povzročajo virusi influence. Pojavlja se v zimskih mesecih in se zelo hitro širi, še posebej med otroki v vrtcih in šolah. Virusi influence se prenašajo kapljično s kihanjem, kašljanjem, glasnim govorjenjem in preko onesnaženih površin. Prvi znaki bolezni se pojavijo nenadno, že 1–3 dni po okužbi. Bolezen običajno traja 7 do 10 dni, vendar se lahko kašelj in utrujenost nadaljujeta še nekaj tednov.

Kako preprečujemo okužbo?

Najboljša zaščita pred gripo je sezonsko brezplačno **cepljenje** otrok, starejših od 6 mesecev. Cepivo nudi dobro zaščito pred okužbo, če pa se kljub cepljenju okužimo, bo potek bolezni praviloma krajši in blažji. Če ima otrok kronične bolezni ali je mlajši od 6 mesecev, priporočamo cepljenje vseh družinskih članov.

Kaj so značilnosti gripe?

- Visoka telesna temperatura,
- mrzlica in potenje, mrazenje,
- boleče grlo in dražeč, suh kašelj,
- bolečine v mišicah in kosteh,
- glavobol,
- utrujenost in izčrpanost,
- vročinski krči,
- pri otrocih se pogosteje kot pri odraslih pojavijo tudi slabost, bruhanje, driska ter nočna prebujanja z blodnjami.

Gripa pri otrocih pogosto privede **do zapletov**, največkrat do vnetja srednjega ušesa, pljučnice ali vročinskih krčev, lahko pa tudi do okužbe krvi, poslabšanja kroničnih obolenj, vnetja mišic in prizadetosti živčevja.

Pri **otrocih s kroničnimi obolenji** je treba čimprej kontaktirati zdravnika, saj so na voljo protivirusna zdravila, ki ob pravočasnem pričetku zdravljenja lahko ublažijo potek bolezni.

Kako postopamo doma?

Pri otroku poskrbimo za:

- zadosten vnos tekočine (voda, čaji, juhe),
- zniževanje telesne temperature,
- vlaženje zraka v prostoru,
- skrb za prehodnost nosu (izpihovanje, spiranje, nosni dekongestivi),
- počitek.

Kako preprečujemo širjenje gripe?

Učinkoviti so naslednji ukrepi:

- domača nega do ozdravitve,
- pogosto umivanje rok,
- pokrivanje ust in nosu ob kašljanju ali kihanju s komolcem ali papirnati robčkom (higiena kašlja),
- uporaba ločenih brisač in pribora za bolnega otroka,
- redno čiščenje in razkuževanje igrac, kljuk in drugih površin,
- redno zračenje prostorov,
- izogibanje stikom z obolelimi osebami ter tesnim stikom med dojenčkom in predšolskimi otroki, ki obiskujejo vrtec, predvsem v zimskih mesecih,
- izogibanje obiskovanju in zadrževanju v prostorih z veliko ljudmi (nakupovalna središča, igralnice ipd.), sploh v sezoni gripe,
- domače varstvo starejših sorojencev po rojstvu dojenčka vsaj 3 mesece ali dlje.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Kdaj k zdravniku?

- Če otrok oteženo ali hitro diha tudi, ko nima vročine,
- če se kašelj slabša,
- če visoka vročina traja več kot 3 dni in/ali narašča z mrzlico,
- če je otrok oslabel, izrazito zaspan, bruha, je zmeden, se pojavijo krči,
- če otrok ne pije dovolj tekočin, manj lula,
- če se pojavijo hujše bolečine (v ušesih, pri kašlju, glavobol ipd.).



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.