



**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVLJE**  
ul. Stari šor 47, 22000 Sremska Mitrovica

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Tel:022/610-511 Tel/Faks:022/636-509

Žiro račun: 840-209667-75



### **Respiratorne (kapljične) infekcije i sezona**

U toku kasne jeseni i ranog proleća, među stanovništvom su prisutne desetine različitih bakterijskih i virusnih uzročnika infekcija. Većina infekcija spada u tzv respiratorne infekcije.

#### **Šta su respiratorne infekcije?**

Kapljične infekcije su oboljenja čiji je dominantni tip prenosa kapljicama. U ovu grupu spadaju infekcije rinovirusima, respiratornim sincicijalnim virusom, adenovirusima, infekcija virusim influenzae i parainfluenae. Sve ove bolesti imaju slične simptome, ali različito trajanje i težinu bolesti.

#### **Koji su simptomi respiratornih infekcija?**

Sve ove bolesti imaju slične simptome, ali različito trajanje i težinu bolesti. Slabost, malaksalost, bolovi u mišićima sa ili bez povišene telesne temperature, kašalj, curnje iz nosa su najčešći simptomi ovih infekcija. Težina simptoma ide od lake prehlade koja prolazi za dva do tri dana do teških stanja (virusna ili bakterijska upala pluća).

Najpoznatija, i ujedno najteža i najdugotrajnija infekcija je grip (influenca).

#### **Kako se šire respiratorne infekcije?**

Izvor infekcija je sekret iz nosa i ždrela obolele osobe.

Bolest se prenosi kapljicama koje nastaju pri kašljanju, kihanju, govoru, pevanju, ili zevanju obolele osobe a koje u sebi sadrže uzročnike bolesti. Ove kapljice ulaze putem vazduha u disajni sistem drugih osoba koje su prisutne u prostoriji, bivaju nošene vazдушnom strujom u druge prostorije ili padaju na pod sa kog se dižu u vidu prašine i ponovo mogu dospeti u respiratorni trakt ljudi (tzv sekundarni aerosol).



**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVLJE**  
ul. Stari šor 47, 22000 Sremska Mitrovica

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Tel:022/610-511

Tel/Faks:022/636-509

Žiro račun: 840-209667-75

### **Kako se mogu sprečiti respiratorne infekcije?**

Mere prevencije (sprečavanja) su opšte i specifične.

Opše mere obuhvataju:

- Redovno provetravanje i osunčavanje prostorija
- Redovno čišćenje-usisavanje i vlažno prebrisanje podova
- Redovno čišćenje predmeta opšte upotrebe- mobilnih telefona, tastature kompjutera, miša, dečijih igračaka (krpene igračke prati u mašini za veš a plastične u toploj sapunici)
- Pravilno odlaganje upotrebljenih maramica-nakon brisanja nosa ne držati maramicu po džepovima, u rukama ili rukavu, već je odložiti u kantu za smeće
- Higijena ruku toplom vodom i sapunom, naročito nakon brisanja nosa i kivanja
- Ishrana bogata vitaminima i dovoljno unošenje tečnosti u organizam.

Specifične mere predstavljaju vakcinaciju protiv uzročnika oboljenja. U našoj zemlji je, kao i svake godine, dostupna vakcina protiv sezonskog gripa, testirana i registrovana u našoj zemlji, koja ne sadrži skvalen i živu. Namijenjena je zaštititi osoba koje su u najvećem riziku da razviju komplikacije-osobe preko 65 godina, starije od 6 meseci koje već imaju hronično oboljenje srca, pluća, bubrega i metaboličkim poremećajima (dijabetes), osobe u kolektivnom smeštaju i slično. Vakcina protiv gripa ne štiti od drugih respiratornih infekcija!

### **Kako se zaštititi od komplikacija respiratornih infekcija**

Specifičnu meru zaštite od teških posledica respiratornih infekcija (bakterijske upale pluća, upale srednjeg uha, moždanica i dr) predstavlja vakcinacija protiv bakterije *Streptococcus pneumoniae*, tzv pneumokok, koja je najčešći uzrok ovih komplikacija.

Osobe koje bi trebale da prime ovu vakcinu su osobe starije od 2 godine a imaju jedno od pobrojanih stanja

1. hronična kardiovaskularna i plućna oboljenja,
2. dijabetes,
3. hronična oboljenja jetre i bubrega,
4. alkoholizam,
5. splenektomija (uklonjena slezina) ili srpasta anemiju
6. oslabljeni imunitet (imunodeficijencija) zbog malignih oboljenja, nefrotskog sindroma i transplantacije organa i tkiva
7. simptomatsku ili asimptomatsku HIV infekciju
8. osobe starije od 65 godina u kolektivnom smeštaju.

Vakcinacija se vrši jednom dozom vaccine, a revakcinacija je nakon pet godine kod onih lica za koje se utvrdi da indikacija postoji. Potrebu za vakcinacijom utvrđuje izabrani lekar.