

SIMPTOMI	GRIPA	PREHLADA
POČETAK BOLESTI	nagli početak razvoj simptoma unutar 3-6 sati	postupan razvoj bolest
TRAJANJE BOLESTI	7-10 dana ili duže	3-5 dana
VRUĆICA	visoka temperature (38 °C do 40°C) u trajanju 3-4 dana	rijetko
GLAVOBOLJA	nagli početak, intenzivna bol	blaga
BOL U MIŠIĆIMA	jaka bol	blaga
DRHTAVICA	uobičajena	nije uobičajena
UMOR, SLABOST	izražen umor koji može potrajati 2-3 tjedna	blagi
ISCRPLJENOSTI	često prisutan simptom	nikad
KAŠALJ	suhi kašalj	produktivni kašalj
KIHANJE	kadkad	uobičajen simptom
ZAČEPLJEN NOS	kadkad	čest simptom, spontano prolazi unutar tjedan dana
BOLNO GRLO	kadkad	uobičajeno
KOMPLIKACIJE	bronhitis, upala pluća, pogoršanje postojeće kronične bolest I sl.	upala sinusa, upala srednjeg uha

Bilo da se radi o prehladi ili gripi antibiotici nisu učinkoviti, jer se radi o virusnim oboljenjima. Kako bi se zaštitili izbjegavajte bliski kontakt sa oboljelim osobama. Redovite **PERITE RUKE** sapunom i toplom vodom najmanje 20 sec. Učestalo **PROVJETRAVAJTE PROSTORIJE**. Imajte **ZDRAVE NAVIKE** i ojačajte imunološki sustav pravilnom prehranom, redovitom vježbom, boravkom na zraku i odvojite vrijeme za odmor. **GRIPA** je ozbiljna bolest koja se pojavljuje naglo, jakog je intenziteta, ima teži tijek bolesti od prehlade i mogućnost komplikacija. U slučaju da dijete oboli od gripe:

- Ako dijete ne trebate voditi liječniku, ostavite ga u krevetu kako bi se moglo odmoriti.
- Dajte mu dosta tekućine kako bi spriječili dehidraciju.
- Olakšajte mu simptome glavobolje, vrućice, bolova u mišićima lijekovima s paracetamolom po preporuci djetetovog pedijatra.
- Okrijepite mu tijelo juhom I krekerima, izbjegavajte “težu” hranu.
- Ako se temperature ne spušta ili se razvijaju drugi zabrinjavajući simptomi (poremećaj svijest, osip, natečeni limfni čvorovi) kontaktirajte djetetovog pedijatra.