

NAJČEŠĆE VIRUSNE BOLESTI U HLADNIM MJESECIMA

Virusne infekcije dišnog sustava najučestalije su bolesti u zimskom periodu.

Variraju od obične prehlade, upale grla, upale srednjeg uha, krupa, bronhitisa i upale pluća. Brojni virusi mogu uzrokovati infekcije no najčešći su: **RINOVIRUSI, KORONAVIRUSI, ADENOVIRUSI, SINCICIJSKI VIRUS, HUMANI METAPNEUMOVIRUS, VIRUS INFLUENCE I PARAINFLUENCE.**

OBIČNA PREHLADA se javlja više puta godišnje sa simptomima hunjavice, kihanja, začepljenosti nosa, blaže grlobolje bez temperature i spontano prolazi kroz šest dana. **GRIPA** je sezonska bolest koja se javlja od početka prosinca do travnja mjeseca. Počinje naglo sa visokom temperaturom praćenom zimicom i tresavicom, bolovima u mišićima i kostima, glavobolja, malaksalost. Najčešće oboljevaju djeca od 5-14 godine života. **RESPIRATORNI SINCICIJSKI VIRUS** javlja se od studenog do ožujka mjeseca. Gotovo sva djeca se do druge godine života zaraze ovim virusom. Manifestira se kao prehlada ali može zahvatiti donje dišne puteve i uzročiti bronhitis i upalu pluća. **ADENOVIRUSI** su prisutni tijekom čitave godine, a očituju se simptomima grlobolje, temperaturom i začepljenim nosom. **VIRUSI PARAINFLUENCE** najčešće se javljaju u obliku obične prehlade, no važni su uzročnici krupa (kašalj poput laveža). Javljaju se cijele godine ali češće u hladnim mjesecima. Virusne infekcije prolaze spontano uz simptomatsku terapiju, uzimanja tople tekućine i odmor. **SVI VIRUSI** šire se bliskim kontaktom (kapljicama sekreta poput kihanja, kašljanja, poljupca) s oboljelom osobom, te posredno preko kontaminiranih predmeta (igračke, radne površine i ruke).

MJERE PREVENCIJE:

- *redovito prati ruke sapunom i vodom
- *izbjegavati mjesta gdje se okuplja puno ljudi i zatvorene prostore
- *boraviti na svježem zraku
- *redovito provjetravati prostorije
- *češće prati dječje igračke
- *izbjegavati bliske kontakte s bolesnim ljudima

