

5 BŪDAI SUSTABDYTI GRIPO PLITIMĄ!

1. Plaukitės rankas!



3. Panaudotas vienkartinės nosinaites išmeskite!



2. Visada naudokite vienkartinės nosinaites!



4. Jei neturite vienkartinų nosinaičių, prisidengkite burną ranka!



5. Jei susirgote, pasilikite namuose!



Gripas ir jo profilaktika

Gripu galima užsikrėsti nuo sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių. Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę.

Žmogus, užsikrėtęs gripo virusu, susergera per 24-72 val. (vidutiniškai 48 val.). Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas.

Gripas gali sukelti komplikacijas:

1. virusinę pneumoniją,
2. virusinę encefalitą, meningitą (galvos smegenų ir galvos smegenų dangalų uždegimas),
3. širdies raumens uždegimą (miokarditą),
4. virusinį žarnyno uždegimą (dažniausiai pasitaiko vaikams),
5. virusinį akių uždegimą (priklausomai nuo akies struktūrinės dalies pažeidimo vietos, galimas visiškas apakimas).

Rekomendacijos kaip kovoti su gripu:

1. reguliariai plauti rankas su muilu ir vandeniu.
2. kosint, čiaudint užsidengti nosį ir burną.
3. neplautomis rankomis stengtis neliesti burnos, nosies ir akių.
4. vengti artimo kontakto su sergančiais.
5. pajutus pirmuosius gripo ar peršalimo simptomus būtina kuo skubiau kreiptis į savo šeimos gydytą, nevykti į darbą, neiti į mokyklą.
6. stengtis mažiau lankytis žmonių masinio susibūrimo vietose.
7. dažniau vėdinti patalpas.

Šiemet neretam su liga kovoti tenka ilgiau dėl pasirodančių komplikacijų – plaučių uždegimo ir sinusito.

Parengė: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Svetlana Lemkienė