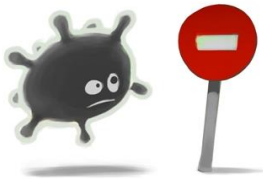


## KAIP APSISAUGOTI NUO GRIPO?

**Skiepai** yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeliamų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kt. Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui.

**Pasiskiepyti nuo gripo rekomenduojama šiems rizikos grupių asmenims:**

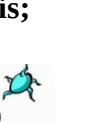
- 65 m. ir vyresniems asmenims;
- nėščiosioms;
- asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose;
- asmenims, sergantiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams.

**Taip pat rekomenduojama:**

- Dažnai plauti rankas;
- Vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis;
- Vengti masinio žmonių susibūrimo vietų;
- Kosint ir čiaudint prisidengti burną;
- Neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos;
- Gerai vėdinti patalpas;
- Susirgus kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, gerti daug skysčių, likti namuose.


**Informacija parengta pagal:**

1. Zdanevičienė, B. Vilniaus VSB „ Skiepai – saugi, veiksminga ir būtina priemonė saugantis nuo gripo“, prieiga per internetą http://vilniausvsc.sam.lt/naujienos/skiepai-nuo-gripo-saugi-veiksminga-ir-butina-priem/
2. Vilniaus VSC raštas „DĖL REKOMENDACIJŲ GRIPO SEZONO METU“ 2014-09-29
3. SVEIKAS.LT: GRIPAS. Prieiga per internetą http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos_straipsniai/primename_gripas/
4. LR SAM Informacija apie gripą. Prieiga per internetą http://www.sam.lt/go.php/lit/IMG/574
5. Ambrozaitis, A. Infekcinių ligų vadovas.
6. ULAC „GRIPAS” http://www.ulac.lt/ligos/G/gripas

# GRIPO SEZONAS PRIARTĖJO. KĄ DARYTI?

*Rekomendacijos gyventojams*

## GRIPAS – KAS TAI?

**Tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukeliamų komplikacijų. Lietuvoje sergamumo gripu padidėjimas stebimas rudens – žiemos sezonu.**

## KAIP UŽSIKREČIAMA GRIPU?

**Gripu galima užsikrėsti nuo sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint ar 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, suserga per 24-72 val. (vidutiniškai 48 val.).**

## KUO MAN PAVOJINGA GRIPO INFEKCIJA?

**Gripo virusas, peržengdamas gynybinius barjerus ir naikindamas ląsteles, sukelia tiesiogines komplikacijas:**

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

**Nusičiaudėjus gripo virusas skrenda 167 km/h greičiu. Jis yra labai mažas, todėl įsiskverbia beveik į visus organus, aplenkdamas visus organizmo gynybinius barjerus.**

## KAIP ATSKIRTI GRIPO IR ĮPRASTO PERŠALIMO SIMPTOMUS?

| SIMPTOMAI | ĮPRASTAS PERŠALIMAS | GRIPAS |
|---|---|---|
| Karščiavimas | Nedažnai, (iki 38°C) | Dažnai, (virš 38°C) |
| Raumenų, kūno skausmas | Retai | Dažnai |
| Bendras negalavimas ir energijos stoka | Retai | Dažnai |
| Galvos skausmas | Dažnai | Dažnai |
| ,,Bėganti nosis" | Beveik visada | Dažnai, bet nežymiai |
| Čiaudėjimas | Beveik visada | Dažnai, bet nežymiai |
| Ašarojimas | Dažnai | Nežymus požymis |
| Gerklės perštėjimas | Beveik visada | Nežymus požymis |
| Kosulys | Dažnai | Dažnai |

**Įprastai Lietuvoje sergamumo gripu pikas stebimas žiemos (gruodžio – sausio) mėnesiais, BET gripo aktyvumas gali prasidėti ankstyvą spalio mėnesį ir tęstis iki vėlyvo gegužės mėnesio.**