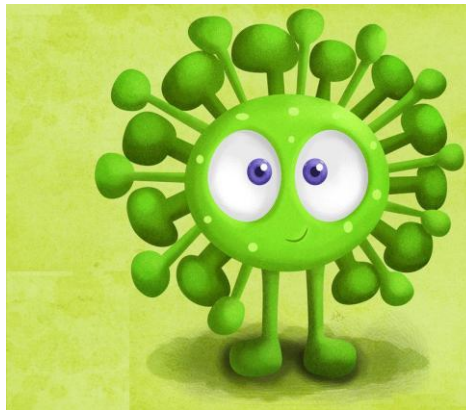


Gripas - viena iš užkrečiamiausių ligų. Kiekvienais metais sunkia gripo forma suserga nuo 3 iki 5 mln. žmonių.

Pasijutę prastai, nenumokite ranka „tai tik peršalimas“, kadangi tiek peršalimo, tiek gripo simptomai gali būti panašūs:

- Karščiavimas
- Sausas kosulys
- Gerklės skausmas
- Sloga (arba užgulta nosis)
- Bendras organizmo negalavimas
- Galvos skausmas
- Raumenų skausmas
- Šaltkrėtis
- Nuovargis

Kai kuriems žmonėms gripas pasireiškia vėmimu ir/ar viduriavimu, karščiavimo simptomų gali ir nebūti.



TRYS būdai padedantys kovoti su gripu



ULAC

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

www.ulac.lt

Nugalėtojų g. 14D 10105 Vilnius,

Tel. (8 5) 230 0125

El. paštas ulac@ulac.lt

Pasiskiepykite

- Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras kasmet rekomenduoja pasiskiepyti sezoninio gripo vakcina. Tai yra efektyviausia priemonė apsauganti nuo gripo.
- Kiekvienas vyresnis nei 6 mėn. asmuo gali pasiskiepyti sezoninio gripo vakcina.
- Rizikos grupėms priklausantiems asmenims ypač svarbu kasmet pasiskiepyti sezoninio gripo vakcina.
- Rizikos grupės: 65 m. ir vyresni asmenys; nėščiosios; asmenys, sergantys lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais; sveikatos priežiūros darbuotojai; asmenys, gyvenantys ir dirbantys socialinės globos įstaigose.
- Vaikai jaunesni nei 6 mėn. turi didesnę riziką susirgti gripu, tačiau jie negali būti skiepijami. Asmenys, kurie rūpinasi tokiais vaikais, turi būti pasiskiepiję.



Kasdieniniai veiksmai, kurie padės užkirsti kelią mikroorganizmų plitimui

- Venkite kontakto su jau sergančiu asmeniu.
- Jeigu Jūs jau susirgote gripu, rekomenduojama likti namuose, neiti į kolektyvus ir kreiptis medicininės pagalbos.
- Kol sergate, stenkitės kuo mažiau kontaktuoti su kitais asmenimis.
- Kai kosite ar čiaudite prisidenkite vienkartinę servetėlę, po to iškart ją išmeskite į šiukšliadėžę.
- Dažniau plaukite rankas su muilu ir vandeniu. Jeigu nėra galimybių, naudokite rankų dezinfekcinį skystį.
- Venkite liesti akis, nosį ir burną. Taip plinta mikrobai.
- Drėgnu būdu valykite patalpas ir visus paviršius, daiktus, nes jie gali būti užteršti gripo virusu.



Naudokite antivirusinius vaistus prieš gripą, tik pagal gydytojo nurodymus

- Antivirusiniai vaistai yra ne tas pats kas antibiotikai. Pastarieji skirti gydyti bakterijų sukeltas ligas.
- Antivirusiniai vaistai - receptiniai vaistiniai preparatai galintys sumažinti gripo simptomus, padėti išvengti sunkių komplikacijų, tokių kaip plaučių uždegimas.
- Labai svarbu, kad kuo anksčiau susirgęs asmuo gautų gydymą, kurį paskyrė gydytojas, įvertinęs paciento būklę.

