

Gripas



Kaip apsisaugoti nuo ūminės viršutinių kvėpavimo takų infekcijos ir gripo

Kaip užsikrečiama?

Gripu galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir 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. Užsikrėtęs gripo virusu žmogus suserga per 24-72 val. (vidutiniškai 48 val.).

Kaip išvengti infekcijų ?

Be to, žiemos metu žmonės labai daug laiko praleidžia uždaroje patalpoje, kur yra puikios sąlygos plisti gripo virusui. Dėl to 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 telefonu, gerti daug skysčių, likti namuose.

Kaip apsisaugoti nuo gripo ?

Skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui. Pasiskiepyti nuo gripo Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja daugumai žmonių, o ypač 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.