

Gripas - saugokime save ir kitus!



Prienų rajone nuo sausio 23-osios paskelbta gripo epidemija. Gripo epidemijos metu labai svarbu laikytis tam tikrų taisyklių siekiant nesusirgti, o susirgus – neužkrėsti kitų.

Kas yra gripas?

Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukiamų komplikacijų. Tai viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų. Kasmet gripu susergera 5-10 proc. gyventojų. Lietuvoje, sergamumo gripu padidėjimas stebimas rudens – žiemos sezonu.

Kaip užsikrečiama gripu?

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 susergera per 24-72 val.(vidutiniškai 48 val.).

Kokie yra gripo simptomai?

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.

Epidemijos metu būtina:

- Reguliariai plauti rankas su muilu ir vandeniu arba naudoti rankų dezinfekcijos priemones ypač nusikosėjus ir nusičiaudėjus.
- Kosėti ir čiaudėti tik prisidengus nosinaite, servetėle, medžiagos skiaute ar alkūne.
- Panaudotas nosinaites išmesti tik į uždaras talpas.
- Neplautomis rankomis neliesti akių, nosies, burnos.
- Vengti masinių žmonių susibūrimo vietų, jei to negalima išvengti, dėvėti medicininę kaukę.
- Bendraujant vengti artimų kontaktų: prisilietimų, apsikabinimų, rankų paspaudimo.
- Vengiant užkrato platinimo, sergantysis turi laikytis 1 m atstumu nuo kitų asmenų ir dėvėti medicininę kaukę.
- **Jei pajutote gripo simptomus**, pasilikite namie, neikite į darbą, ugdymo įstaigas, nesilankykite viešose vietose. Sergantis žmogus išskiria gripo virusą 5–7 dienas nuo ligos simptomų atsiradimo. Likdami namie apsaugosite aplinkinius nuo viruso išplitimo.
- **Jei pajutote gripo simptomus**, nedelsiant kreipkitės į gydytoją.

- **Jeigu pajutote gripo simptomus**, laikykitės maždaug 1 metro atstumu nuo kitų žmonių.
- Verta prisiminti, jog antibiotikai gydo tik bakterijų sukeltas infekcijas, taigi jie nepadės sergant gripu.
- Vakcinacija (skiepai) – efektyviausia specifinė gripo profilaktikos priemonė, sauganti nuo ligos ir jos komplikacijų. Verta skiepytis ir prasidėjus epidemijai, nes, apsikrėtus gripu, skiepai sumažina komplikacijų tikimybę.

■ ■ Vaikų ugdymo įstaigų administracija privalo informuoti tėvus ar globėjus, kad šie neleistų sergančių vaikų į mokyklas. Susirgus mokykloje, moksleivį nedelsiant išleisti į namus ir informuoti tėvus. Supažindinti moksleivius ir mokytojus su gripo profilaktika. Dažniau vėdinti ir plauti patalpas. Riboti su ugdymo veikla nesusijusius renginius.