

# Ką svarbu žinoti apie gripą ir kaip jo išvengti?

## Kas yra gripas?

Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ligą ir yra pavojingas dėl sukeliama komplikacijų. Tai viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų. Kasmēt gripu susergera 5-10 proc. gyventojų.

## Kaip užsikrečiama gripu?

Gripu galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta 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.

## 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. Neretai gripo simptomai painiojami su peršalimo simptomais. Skirtumai tarp gripo ir peršalimo simptomų pavaizduoti paveiksle.

<b>GRIPAS</b>	<b>Būdingi simptomai ir kita</b>	<b>PERŠALIMAS</b>
Didelis (≥ 38° C), trunka 3-4 d.	Karščiavimas	Nėra ar nežymus (apie 37° C)
Dažnai ir didelis	Bendras silpnumas ir nuovargis	Kartais ir nedidelis
Galimas ir dažnai	Šaltkrėtis	Retai
Dažnai	Galvos skausmas	Retai
Stiprus	Raumenų skausmas	Nebūdingas
Pasireiškia dažnai ir anksti, gali būti sausas ir sunkus, pikas 2-3 d.	Kosulys	Švelnus
Didelis	Gerklės skausmas	Nuo lengvo iki vidutinio sunkumo
Didelis	Krūtinės diskomfortas	Nedidelis
Kartais	Sloga (užgulta nosis)	Pasitaiko dažnai
Kartais	Čiaudulys	Dažnai
Dažnai užsikrečiama gripu nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo	Užsikrėtimo būdas	Užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo
Staigi pradžia (per 12 val.)	Simptomų pradžia	Laipsniška
6-7 d.	Ligos trukmė	3-4 d.
Dažnos, sunkios	Komplikacijos	Nebūdingos

### **Ką daryti susirgus gripu?**

- ❖ Likite namuose (neikite į darbą ir/arba neleiskite vaikų į ugdymo įstaigas), kvieskite mediką į namus, vartokite jo paskirtus vaistus.
- ❖ Prisidenkite burną kosint, čiaudint, o vienkartinę popierinę nosinaitę po panaudojimo išmeskite į sandarią šiukšlių dėžę.
- ❖ Būtinai vėdinkite patalpas, valykite drėgnu būdu, drėkinkite buitinais drėkintuvais. Išsausėjusi kvėpavimo takų gleivinė tirštėja ir nesugeba pašalinti susikaupusių gleivių.
- ❖ Gerklės skausmą malšinkite virtu pienu su medumi, įvairiomis čiulpiamomis pastilėmis su eukaliptu, mentoliu.
- ❖ Plaukite nosį jūros vandens tirpalu.
- ❖ Taip pat nepamirškite gerti daug skysčių: negazuoto ar gazuoto mineralinio vandens. Patartina gerti ir natūralias, ką tik išspaustas šviežias vaisių, daržovių, uogų sultis, įvairias temperatūrą mažinančias ir prakaitavimą skatinančias arbatas (ypač liepžiedžių, čiobrelių, aviečių, juodųjų serbentų, ramunėlių) su citrina.
- ❖ Patartina ligos metu gerti sultinių – ypač vištienos, nes jie veikia raminančiai, skystina gleives bei atstato apetitą.
- ❖ Kuo daugiau ilsėkitės ir gerai išsimiegokite.

### **Kaip išvengti gripo?**

- ❖ Pasiskiepykite. Skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų (pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito). Dėl skiepijimosi kreipkitės į savo šeimos gydytoją.
- ❖ Dažnai plaukite rankas.
- ❖ Venkite sąlyčio su sergančiais asmenimis.
- ❖ Paskelbus gripo epidemiją venkite masinių žmonių susibūrimų.
- ❖ Gerai vėdinkite patalpas.
- ❖ Grūdinkitės, sportuokite, bent 30 minučių per dieną praleiskite lauke.
- ❖ Rinkitės oro sąlygoms tinkamą aprangą ir avalynę.
- ❖ Sveikai maitinkitės.

„Stenkitės visada išlaikyti gerą nuotaiką. Pastebėta, kad patenkinti ir nesijaudinantys dėl smulkmenų žmonės gripu, peršalimo ir kitomis ligomis serga rečiau, o susirgę perserger lengviau nei pesimistai“.

# Nepasiduokite gripui

## Kaip elgtis gripo epidemijos metu



Kosėdami ar čiaudėdami užsidenkite nosį ir burną (geriausia vienkartinėmis nosinaitėmis, galima užsidengti skepetaite, sulenкта alkūne).



Reguliariai plaukite rankas su muilu arba naudokite rankų dezinfekcijos priemones (pvz., dezinfekuojančias servetėles rankoms), ypač nusikosėjus ar nusičiaudėjus.



Panaudotas nosinaites nedelsdami išmeskite tam skirtose vietose.



Stenkitės neliesti akių, nosies ir burnos, ypač neplautomis rankomis.



Venkite masinių renginių, nesilankykite žmonių susibūrimo vietose. Jei to išvengti neįmanoma - dėvėkite apsauginę kaukę.



Susitikę su kitais asmenimis, venkite prie jų liestis (apkabinti, bučiuoti, spausti ranką).