**INFEKCINĖS LIGOS**

**Infekcinės ligos - tai užkrečiamos ligos, kurias sukelia įvairūs mikroorganizmai (virusai, bakterijos, pirmuonys)**

**patekę ir išplitę žmogaus organizme.**

**SUKĖLĖJAI**

* **VIRUSAIgripas**, **tymai**, **erkinis encefalitas**, infekciniai hepatitai , rotovirusinė infekcija, ŽIV.

**INFEKCIJŲ PLITIMO KELIAI:**

1. Oro- lašinis;

2. Fekalinis-oralinis;

3. Transmisinis;

4. Kontaktinis.

**PROFILAKTIKA**.

1. Asmens higienos priemonės;

2. Maisto ruošimo taisyklių paisymas, maisto produktų tikrinimas;

3. Masinio susibūrimo vietų vengimas;

4. Aplinkos dezinfekcija;

5. Patalpų vėdinimas;

6. Kraujo donorų ir kraujo produktų tikrinimas.

**KĄ GALIU PADARYTI PATS?**

1.Vengti kontaktų;

2. Plautis rankas;

3. Gerti tik švarų ar virintą vandenį;

4. Vartoti tik patikimus ir kokybiškus maisto produktus;

5. Stiprinti imunitetą;

6. Susirgus likti namie;

7.Pasiskiepyti.

**KAS STIPRINA IMUNITETĄ**

1. Sveika mityba - vaisių ir daržovių valgymas kasdien;

2.Pakankamas miegas - 6-8 valandos suaugusiam žmogui per parą;

3. Judėjimas – mankšta, vaikščiojimas, važinėjimas dviračiu...

4. Grūdinimasis.

Parengė VSP specialistė Rima Veličkienė

Pagal www.visuomenessveikata.lt/index.php/lt/uzkreciamu-ligu-prevencija.html