VIRUSINIŲ LIGŲ PREVENCIJA

VIRUSAS- neląstelinės sandaros savarankiška mažiausių mikrobų grupė. Virusai yra paplitę visur, kur yra gyvybė. Visi virusai yra užkrečiami.

PLINTA – oro lašeliniu ir kontakto keliu (kosint, čiaudint, kalbant, per nešvarias rankas). Peršalimas padeda virusams ir kitiems mikroorganizmams įsisavinti žmogaus organizme

SIMPTOMAI

- *Krečia šaltis, karščiavimas*
- *Jaučiamas silpnumas*
- *Skauda galvą, raumenis*
- *Jaučiamas nuovargis*
- *Pasireiškia sloga, kosulys čiaudulys*
- *Užkimimas, gerklės perštėjimas,*
- *Nosies užkimimas*
- *Bloga bendra savijauta, raumenų skausmai*

KĄ DARYTI SUSIRGUS

- *Ilsėtis, gerti daug skysčių*
- *Kosint, čiaudint prisidengti burną ir nosį vienkartine nosine*
- *Laikytis asmens higienos taisyklių*
- *Jei reikia, išgerti vaistus šalinančius gripo požymius*
- *Esant didelei temperatūrai ir jai nekrentant, kviesti greitąją pagalbą*

APSISAUGOJIMO PRIEMONĖS

- *Likite namuose, jei pats pajutote ligos simptomus*
- *Dažniau plaukite rankas, venkite liesti savo akis nosį, burną rankomis*
- *Vėdinti patalpas skersvėjiniu būdu*
- *Nesibūriuoti masinėse vietose*
- *Panaudojus vienkartinę servetėlę išmesti*
- *Laiku pasiskiepyti*

KOMPLIKACIJOS

- *Plaučių uždegimas*
- *Vidurinės ausies uždegimas*
- *Raumenų uždegimas*
- *Tonzilių uždegimas*

KAIP APSISAUGOTI NUO GRIPO IR ŪVKTI ?

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

KAIP PLINTA GRIPO VIRUSAS?

- v. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis (čiaudant, kosint).
- v. Gripu galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus.

KOKIE GRIPO POŽYMIAI?

- v. Staigi pradžia;
- v. Aukšta temperatūra;
- v. Sausas kosulys;
- v. Gerklės, galvos ir raumens skausmas;
- vi. Nuovargis ir silpnumas.

Rečiau pasikartojantys gripo požymiai: šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas.

KAIP APSISAUGOTI NUO UŽSIKRĖTIMO GRIPU?

- v. Vengti artimo sąlyčio su sergančiu žmogumi;
- v. Dažnai plauti rankas;
- v. Vengti liesti akis, nosį, burną.

SKIEPAI

Skiepai yra pati efektyviausia priemonė apsauganti nuo gripo ir jo sukeliamų komplikacijų:

- v. Plaučių uždegimo;
- v. Vidurinės ausies uždegimo;
- v. Širdies raumens uždegimo;
- v. Sinusito, bronchito.

Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais, tinkamiausias laikas- ruduo.
Skiepijama vienam gripo sezonui pritaikytomis vakcinomis, todėl būtina skiepytis kasmet.
Vakcinaciją reikia atidėti karščiuojantiems ar sergantiems ūmia infekcine liga, bet tai turi įvertinti gydantis gydytojas.
Parengta pagal užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro imunoprofilaktikos skyriaus visuomenės sveikatos specialisto duomenis.

Parengė: Visuomenės sveikatos centro priežiūros specialistė R. Veličkienė