**GRIPAS**

**Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai informuoja, kad sergamumas gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (ŪVKTI) šalyje ir toliau didėja.**

**Kaip užsikrečiama gripu ir ŪVKTI?**

Gripu ir ŪVKTI galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus. Virusai 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.

**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.

**Kokie yra ŪVKTI simptomai?**  
ŪVKTI būdinga staigi pradžia, pakilusi temperatūra, sloga, kosulys, dusulys, gerklės skausmas, čiaudėjimas, ašarojimas. Užsikrėtus simptomai gali atsirasti per keletą valandų.

**Kaip apsisaugoti nuo gripo ir ŪVKTI?**

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skiepus pripažįsta veiksmingiausia gripo specifine profilaktikos priemone (nors skiepai yra efektyviausia profilaktikos priemonė, tačiau nuo ŪVKTI skiepų nėra). Skiepai apsaugo nuo gripo ir jo sukeliamų komplikacijų. Skiepijimasis būtent tam gripo sezonui skirtomis vakcinomis yra pati veiksmingiausia gripo profilaktikos priemonė. Gripo vakcina rekomenduojama pasiskiepyti rudens-žiemos laikotarpiu, nes reikia maždaug dviejų savaičių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūnai, kovai su gripo virusu.

**Kitos rekomendacijos, tinkančios gripo ir ŪKVTI profilaktikai:**

* Stiprinti imunitetą;
* 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, gerti daug skysčių, likti namuose.

VSP specialistė Rima Veličkienė

Informacija parengta remiantis Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) duomenimis.