

Būkite budrūs- gripo sezonas įsibėgėja!

Gripo sezonas Lietuvoje oficialiai prasidėjo pačioje rugsėjo mėnesio pabaigoje. Norintys sužinoti gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų sergamumo rodiklius šalyje, juos gali stebėti Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) internetiniame puslapyje, kuriame šie duomenys yra skelbiami kiekvieną savaitę.

Kas yra gripas?

Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeline būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukeliamų komplikacijų. Tai viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų.

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.

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 suserga per 24-72 val. (vidutiniškai 48 val.). Dėl šių priežasčių labai svarbus čiaudėjimo etiketas – čiaudint prisidengti vidine alkūnės puse ir laikytis asmeninės higienos – dažnai plauti rankas, taip siekiant sumažinti viruso plitimą.

Kaip apsisaugoti nuo gripo?

Pasaulio sveikatos organizacija skiepus nuo gripo pripažįsta kaip veiksmingiausią gripo specifinę profilaktikos priemonę, apsaugančią žmones nuo gripo ir jo sukeliamų komplikacijų. Nuo gripo rekomenduojama skiepytis kasmet rudens–žiemos mėnesiais, būtent tam gripo sezonui skirtomis vakcinomis.

Po skiepo pakankamas imunitetas susidaro maždaug po dviejų savaičių. Geriausia pasiskiepyti prieš prasidedant gripo sezonui, tačiau net ir sausio–vasario mėnesiais skiepytis nėra vėlu, nes gripo sezonas yra ilgas ir paprastai tęsiasi nuo spalio iki gegužės mėnesio.

Sezoninė gripo vakcina yra labai svarbi ir apsaugo nuo sunkių gripo formų, hospitalizacijos, komplikacijų ir mirties. Ypač svarbu skiepytis asmenims, priklausantiems rizikos grupėms.

Rekomendacijos:

- 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;
- Tinkamai apsirengus per dieną pasivaikščiavimui gryname ore skirti bent 30 min.;
- Gerai vėdinti patalpas;
- Susirgus kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, gerti daug skysčių, likti namuose.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė