

## **Gripo ir ŪVKTI ligų profilaktika**

Sergamumas gripu ir peršalimo ligomis didėja visoje Lietuvoje, todėl medikai pataria neprarasti budrumo ir rekomenduoja:

### **Apsisaugoti padės nespecifinės priemonės**

- tinkamai ir dažnai plauti rankas, nusiplovus jas nusausti;
- vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis;
- vengti masinių žmonių susibūrimo vietų;
- laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo rekomendacijų – nosį ir burną prisidengti alkūne, o vienkartinės nosinaites nedelsiant išmesti bei nusiplauti rankas;
- neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos;
- gerai vėdinti patalpas;
- susirgus rekomenduojama kreiptis į medikus, neiti į darbą, sergančių vaikų neleisti į vaikų ugdymo įstaigas, laikytis gydytojo nurodymų;
- sergantys gripu asmenys apsaugoti kitus gali dėvėdami medicinines kaukes, kurios sulaiko kvėpavimo takų sekretus kosint ar čiaudint;
- sveiki žmonės, slaugydami sergantį asmenį, taip pat turėtų dėvėti medicininę kaukę.

### **Medicinių kaukių efektyvumą užtikrina tik taisyklingas jų naudojimas (1 pav.)**

- svarbu, kad kaukė būtų individualiai pritaikyta pagal dydį ir formą jums, nes per didelė ar per maža kaukė gali neužtikrinti apsauginės funkcijos;
- prieš užsidedant kaukę – kruopščiai nusiplauti rankas su muilu ar įtrinti alkoholiniu antiseptiku;

- priklausomai nuo kaukės modelio, ji turi būti patogiai ir tvirtai užfiksuojama, kad nenusmuktų nuo veido. Jeigu kaukė yra su raišteliais, ji turi būti rišama ties galvos viduriu ir kaklu arba tvirtinama už ausų kilpelėmis (1 pav.);
- užsidėjus kaukę ant veido, kraštus prispausti ties nosimi ir skruostais, kad ji priglustų tvirtai, neliktų plyšių (2 pav.);
- medicininė kaukė turi būti uždėta ant veido taip, kad apimtų nosies, burnos ir smakro sritis (3 pav.);
- įkvėpiant ir iškvėpiant, įsitikinti, kad oras nepraeina per kaukės plyšius (4 pav.);
- dėvint kaukę neliesti jos rankomis;
- įsidėmėti, kad kaukė skirta tik individualiam naudojimui;
- sudrėkusią kaukę nedelsiant pakeisti nauja, neliečiant kaukės paimti už raištelių ar kilpelių;
- panaudotos kaukės sudedamos į plastikinį maišelį, išmetamos;
- nuėmus kaukę būtinai reikia nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu ar įtrinti alkoholiniu antiseptiku.



1 pav. Medicininės kaukės naudojimas

**Per gripo epidemijas mirtingumas didėja dėl gripo sukeltų komplikacijų ir paūmėjusių lėtinių ligų. Skiepai išlieka efektyviausia priemone**

ULAC medikų teigimu, skiepai yra efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų:

pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų.

Pasiskiepyti nuo gripo rekomenduojama kiekvienais metais rudens-žiemos mėnesiais, nes reikia maždaug dviejų savaitių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūnai kovai su gripo virusu. Geriausia pasiskiepyti prieš prasidedant gripo sezonui, tačiau net ir sausio-vasario mėnesiais skiepytis nėra vėlu, nes gripo sezonas paprastai tęsiasi nuo spalio iki gegužės mėnesio.

Pasiskiepyti nuo gripo Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja daugumai žmonių, o ypač šiems rizikos grupių asmenims:

- 65 m. ir vyresniems asmenims;
- nėščiosioms;
- asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose;
- asmenims, sergantiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams.

**Daugiau informacijos apie gripą ar peršalimą galite rasti ULAC svetainėje**

**Kontaktinis asmuo:**

Zigmas Nagys

Švietimo ir komunikacijos skyrius

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

8 684 33174, [zigmas@ulac.lt](mailto:zigmas@ulac.lt), [www.ulac.lt](http://www.ulac.lt)

P.S. Sergamumas gripu ir ŪVKTI Šiaulių apskrityje pridedamas (2020 sausio 6-12 d.)

## Antibiotikų veiksmingumas

Tik teisingai vartojami antibiotikai yra veiksmingi, todėl **PRISIMINKIME:**

- Antibiotikai neveikia virusų, todėl jie nepadeda sergant virusine infekcija (pvz.: peršalimu, gripu).
- Profilaktiškai vartodami antibiotikus neapsisaugote nuo bakterinių komplikacijų.
- Nutraukę antibiotikų kursą, sudarote sąlygas infekcijai atsinaujinti.
- Nesilaikydami paskirtos antibiotikų dozės, sumažinate vaisto efektyvumą.
- Vartodami antibiotikus savo nuožiūra, rizikuojate pabloginti savo sveikatos būklę.

Pranešimą parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą

Dalia Jociuvienė

[Dalia.jociuviene@sveikatos-biuras.lt](mailto:Dalia.jociuviene@sveikatos-biuras.lt)

Informacijos šaltinis: Užkrečiamų ligų ir AIDS centras