

KAIP ATPAŽINTI IR APSISAUGOTI NUO GRIPO

Gripas – tai sezoninis virusinis susirgimas, galintis sukelti įvairių komplikacijų, taip pat pagreitinti kitų susirgimų eigą. Daugelis žmonių gripu perserger nesunkiai, tačiau būna atvejų, kai infekcija pablogina lėtinėmis ligomis sergančio žmogaus būklę. Žmogui pavojingiausios yra komplikacijos. Dažniausiai susergama pneumonija, bronchitu, vidurinės ausies ar širdies raumens uždegimu. Gripas gali būti ir mirties priežastis.

Pandeminio gripo A(H1N1)v simptomai panašūs į įprasto sezoninio gripo sukeltus simptomus:

- **karščiavimas;**
- **kvėpavimo takų infekcijos simptomai, pvz., kosulys ar sloga;**
- **gerklės skausmas;**

galimi kiti simptomai:

- **raumenų ir galvos skausmai;**
- **šaltkrėtis;**
- **nuovargis;**
- **vėmimas ar viduriavimas** (*šie simptomai nėra įprasti sergant sezoniniu gripu, tačiau pasireiškia daliai sergančiųjų pandeminiu gripu*).

Pandeminiu gripu A(H1N1)v užsikrečiama taip pat kaip ir sezoniniu gripu. Jis perduodamas žmogaus žmogui:

- oro lašeliu keliu, kai sergantis žmogus kosti ar čiaudi;
- netiesiogiai per aplinkos daiktus ar per nešvarias rankas, kai palietus sergančiojo kvėpavimo takų išskyromis užterštus daiktus, rankomis liečiama burna ar nosis.

Kaip apsaugoti save ir aplinkinius nuo gripo

*Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai primena,
kad gripo pandemijos, epidemijos metu
asmens higiena ir apsaugos priemonių naudojimas
padeda išvengti ūmių viršutinių kvėpavimo
takų infekcijų*



**Kosėdami ir
čiaudėdami
prisidengkite burną
vienkartine nosinaite**



**Panaudotą
vienkartinę nosinaitę
iš karto išmeskite į
šiukšlių dėžę**



**Reguliariai ir
dažnai plaukite
rankas su muilu**



**Jei jums pasireiškė
panašūs į gripą
simptomai, nedelsiant
kreipkitės į gydytoją**



**Jei jums pasireiškė
panašūs į gripą
simptomai, nuo kitų
žmonių laikykitės 1 m
atstumu**



**Jei jums pasireiškė
panašūs į gripą
simptomai, pasilikite
namuose, neikite
į darbą, mokyklą,
žmonių susibūrimo vietas**



**Sveikindamiesi venkite
apsikabinimų, bučinių,
rankų paspaudimų**



**Su neplautomis
rankomis venkite
liesti akis, nosį, burną**