

## VSPS J.JAKAITĖ-GUMBELEVIČIENĖ

### INFORMACINIS PRANEŠIMAS

#### „PERŠALIMAS, GRIPAS, KAIP NUO ŠIŲ LIGŲ APSISAUGOTI?“

Peršalimas – tai itin dažnas virusinės kilmės viršutinių kvėpavimo takų susirgimas. Peršalimas itin vargina tačiau dažniausiai nesukelia rimtų sveikatos problemų. Daugiau nei 100 įvairių virusų gali sukelti peršalimą, taigi ir peršalimo simptomai gali būti gana įvairūs. Dažniausiai pasveikstama per 1-2 savaites.

Gripas – tai ūminė virusinė kvėpavimo takų infekcija, kuriai būdinga staigi ligos pradžia, karščiavimas, sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Dažnos komplikacijos, mirtys.

Per šį gripo sezoną Panevėžio apskrityje registruotas jau trečias mirties nuo gripo atvejis. Panevėžio Respublikinės ligoninėje vasario 21 d. gripas pasiglemžė trečia gyvybę Panevėžio apskrityje (57 m.) gyventoją. Mirties diagnozė - abipusė pneumonija, sepsis, gripas A (pagal TLK J 10.0).

Panevėžio visuomenės sveikatos centro duomenimis: 2016 m. 7-ąją savaitę (vasario 15-21 d.) bendras sergamumas gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis Panevėžio apskrityje ženkliai sumažėjo ir siekė 66,24 atv./10 tūkst. gyv., kai prieš savaitę šis rodiklis buvo - 114,74 atv./10 tūkst. gyv. Pastarąją savaitę užregistruoti 302 gripo atvejai, kai 6-ąją šių metų savaitę – 583 gripo atvejai.

Siekiant išvengti gripo ir ūminių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų rekomenduojama:

- Laikytis asmens higienos.
- Čiaudint ir kosint būtina užsidengti nosį ir burną bei naudoti vienkartinės nosinaites arba rankų dezinfekcijos priemones (pvz., dezinfekuojančias servetėles rankoms).
- Panaudojus nosinaites reikia nedelsiant išmesti tam skirtoje vietoje.
- Kuo dažniau plauti rankas (ne trumpiau kaip 20-30 sekundžių).
- Taip pat labai svarbu neliesti paviršių, kurie gali būti užteršti gripo virusu.
- Neliesti nešvariomis rankomis akių, nosies ar burnos.
- Susirgus neiti į darbą, ar į ugdymo įstaigą. Nedelsiant kreiptis į gydytoją.
- Vengti masinių susibūrimo vietų.



# GRIPAS **AR** PERŠALIMAS?

<b>GRIPAS</b>	<b>Būdingi simptomai ir kita</b>	<b>PERŠALIMAS</b>
Didelis ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), trunka 3-4 d.	Karščiavimas	Nėra ar nežymus (apie $37^{\circ}\text{C}$ )
Dažnai ir didelis	Bendras silpnumas ir nuovargis	Kartais ir nedidelis
Galimas ir dažnai	Šaltkrėtis	Retai
Dažnai	Galvos skausmas	Retai
Stiprus	Raumenų skausmas	Nebūdingas
Pasireiškia dažnai ir anksti, gali būti sausas ir sunkus, pikas 2-3 d.	Kosulys	Švelnus
Didelis	Gerklės skausmas	Nuo lengvo iki vidutinio sunkumo
Didelis	Krūtinės diskomfortas	Nedidelis
Kartais	Sloga (užgulta nosis)	Pasitaiko dažnai
Kartais	Čiaudulys	Dažnai
Dažnai užsikrečiama gripu nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo	Užsikrėtimo būdas	Užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo
Staigi pradžia (per 12 val.)	Simptomų pradžia	Laipsniška
6-7 d.	Ligos trukmė	3-4 d.
Dažnos, sunkios	Komplikacijos	Nebūdingos