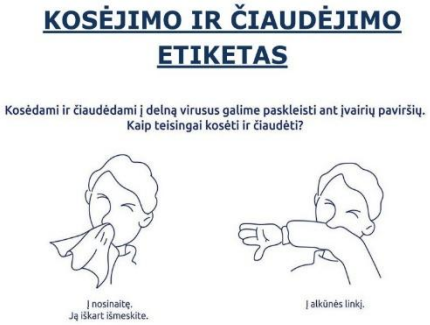


Kaip apsisaugoti nuo gripo?

Veiksmingiausia apsaugos nuo gripo priemonė – skiepijimas sezoninio gripo vakcina. Pasiskiepyti rekomenduojama kasmet.

Kitos ūminių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų (tarp jų ir gripo) prevencijos priemonės:

– Rankų higiena – pagrindinė nespecifinės profilaktikos priemonė. Plaunant rankas su muilu nuo jų pašalinama beveik 95 proc. žmogui patogeninių mikroorganizmų. Plauti rankas (ne trumpiau kaip 20–30 sekundžių) reikia reguliariai, nesant galimybei – naudoti rankų dezinfekcijos priemones. Patariama neplautomis rankomis neliesti akių, nosies ar burnos.
– Laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo higienos – čiaudint ar kosint užsidengti nosį ir burną vienkartine nosine (panaudojus išmesti į šiukšliadėžę). Jeigu neturite nosinės, čiaudėkite ir kosėkite į rankovę – geriausiai į alkūnės linkį.



– Nuolat vėdinti ir drėgnu būdu valykite patalpas.
– Pajutus peršalimo simptomus, patariama likti namuose / dirbti iš namų, nedalyvauti ugdymo procese ir renginiuose, bei kreiptis į savo šeimos gydytoją. Vengti kontakto (sąlyčio) su sergančiais asmenimis.
– Susirgus dėvėti medicininę kaukę ar respiratorių, kuri padės sulaikyti kvėpavimo takų sekretą kosint ar čiaudint. Slaugant sergantį asmenį, taip pat rekomenduojama dėvėti medicinines kaukes ar respiratorius.
– Medicinines veido kaukes arba respiratorius sergamumo padidėjimo laikotarpiu rekomenduojama dėvėti ir viešose uždarose vietose: paslaugų teikimo vietose, renginiuose, maldos namuose, viešajame transporte ir kitose uždarose vietose, kurios prastai vėdinamos, taip pat kuriose yra didelis žmonių skaičius ir neįmanoma išlaikyti saugaus atstumo nuo kitų žmonių.
– Nuolat stiprinti savo sveikatą – grūdintis, laikytis sveikos mitybos, fizinio aktyvumo rekomendacijų ir pan.
– Susirgus kreiptis į gydytoją ir laikytis jo nurodymų bei rekomendacijų.

VSP specialistė Aušra Rapkevičienė
Parengta naudojantis Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie SAM surinkta medžiaga