

## GRIPAS AR PERŠALIMAS

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai primena, kad skirtingai nuo peršalimo, gripui būdinga staigi ligos pradžia, aukšta temperatūra, raumenų skausmai.

***Gripas - tai viena iš infekcijų, kuriai būdingas epideminis bei pandeminis sergamumas.***

Kitaip nei peršalimas, gripas gali sukelti komplikacijų, pavojingų gyvybei. Komplikacijos dažniau kyla vyresnio amžiaus žmonėms ir tiems, kurie sega lėtinėmis ligomis. Skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeltamų komplikacijų: plaučių, bronchų, ausų uždegimų bei sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais. ULAC duomenimis, didžiausias sergamumo gripu ir peršalimo ligomis Lietuvoje fiksuojamas sausio - vasario mėnesiais. ULAC duomenimis, pernai gripo sezono metu gripu susirgo dvigubai daugiau žmonių nei užpernai. 2016 m. nuo gripo mirė 22 žmonės; dauguma jų sirgo lėtinėmis ligomis ir buvo nepasiskiepiję nuo gripo. Pastaraisiais metais nuo gripo kasmet pasiskiepija šiek tiek daugiau nei 7 proc. visų Lietuvos gyventojų. Kas penktas pasiskiepijęs yra 65 m. ir vyresnis asmuo. Pasiskiepyti nuo gripo Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja visiems, o ypač šioms rizikos grupėms:

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

### Kaip apsaugoti save ir aplinkinius nuo gripo A (H1N1)



Kosėdami ir čiaudėdami prisdengkite burną vienkartinę nosinę



Panaudotą vienkartinę nosinę iš karto išmeskite į šiukšlių dėžę



Reguliariai ir dažnai plaukite rankas su muilu



Jei jums pasireiškia panašūs į gripo simptomai, pasilikite namuose, neikite į darbą, mokyklą, žmonių susibūrimo vietas



Jei jums pasireiškia panašūs į gripo simptomai, nedelsdami kreipkitės į gydytoją



Jei jums pasireiškia panašūs į gripo simptomai, nuo kitų žmonių laikykites 1m atstumu



Sveikindamiesi venkite apsikabinimų, bučinių, rankų paspaudimų



Su neplautomis rankomis venkite liesti akis, nosį, burną



# GRIPAS



# AR PERŠALIMAS?

<b>GRIPAS</b>	<b>Būdingi simptomai ir kita</b>	<b>PERŠALIMAS</b>
Didelis ( $\geq 38^{\circ}$ C), trunka 3-4 d.	Karščiavimas	Nėra ar nežymus (apie $37^{\circ}$ 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

**UIAC**

Daugiau informacijos:  
Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras  
[www.uiac.lt](http://www.uiac.lt)