

**Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai informuoja, kad sergamumas gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (ŪVKTI) šalyje ir toliau didėja (daugiau informacijos: <http://www.ulac.lt/lt/sergamumas-gripu-ir-uvkti>).**

### **Kaip užsikrečiama gripu ir ŪVKTI?**

Gripu ir ŪVKTI galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus. Virusai plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių. Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę.

### **Kokie yra gripo simptomai?**

Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas.

### **Kokie yra ŪVKTI simptomai?**

ŪVKTI būdinga staigi pradžia, pakilusi temperatūra, sloga, kosulys, dusulys, gerklės skausmas, čiaudėjimas, ašarojimas. Užsikrėtus simptomai gali atsirasti per keletą valandų.

### **Kaip apsisaugoti nuo gripo ir ŪVKTI?**

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skiepus pripažįsta veiksmingiausia gripo specifine profilaktikos priemone (*nors skiepai yra efektyviausia profilaktikos priemonė, tačiau nuo ŪVKTI skiepi nėra*). Skiepai apsaugo nuo gripo ir jo sukiamų komplikacijų. Skiepijimas būtent tam gripo sezonui skirtomis vakcinomis yra pati veiksmingiausia gripo profilaktikos priemonė. Gripo vakcina rekomenduojama pasiskiepyti rudens-žiemos laikotarpiu, nes reikia maždaug dviejų savaičių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūnai, kovai su gripo virusu.

### **Kokiems rizikos grupių asmenims rekomenduojama skiepytis kiekvieną gripo sezoną?**

- 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.

### **Kitos rekomendacijos, tinkančios gripo ir ŪVKTI profilaktikai:**

- Stiprinti imunitetą;
- Dažnai plauti rankas;
- Vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis;
- Vengti masinio žmonių susibūrimo vietų;
- Kosint ir čiaudint prisidengti burną;
- Neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos;
- Gerai vėdinti patalpas;
- Susirgus kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, gerti daug skysčių, likti namuose.

*Informacija parengta remiantis Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) duomenimis.*