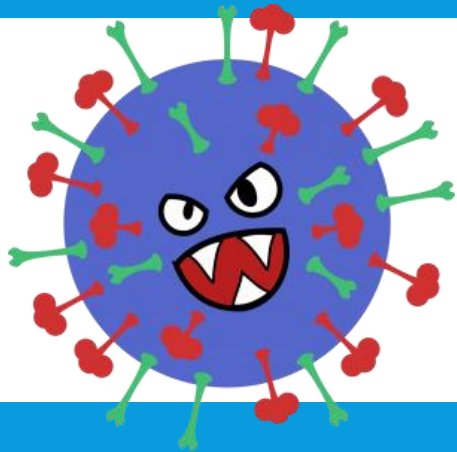




ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



# GRIPAS



PRISTATYMAŲ PARENGĖ: Visuomenės sveikatos specialistė ASTA TUMONYTĖ

2020, Rokiškis

# GRIPAS – KAS TAI?



- Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukeliamų komplikacijų. Tai viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų. Kasmet gripu susergera 5-10 proc. gyventojų. Lietuvoje, sergamumo gripu padidėjimas stebimas rudens – žiemos sezonu.
- Įprastai gripo sezonas prasideda 40-ąją kalendorinę metų savaitę (spalio mėnuo) ir tęsiasi iki 20- osios kitų metų kalendorinės savaitės (gegužės mėnuo).

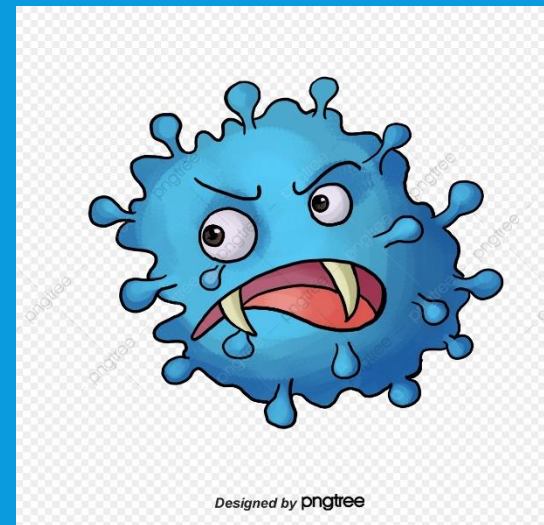
# KAIP GRIPU UŽSIKREČIAMA?

- Gripu galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus. Gripo virusas 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 Užsikrėtęs gripo virusu žmogus suserga per 24-72 val.(vidutiniškai 48 val.).



# GRIPO VIRUSAS GALI PLISTI TRIMIS PAGRINDINIAIS BŪDAIS:

- Tiesioginiu (kai infekuotas asmuo nusičiaudi kitam tiesiai prie akių, nosies ar burnos);
- oro lašeliniu;
- nuo rankos į burną, nosį ar akis (nuo užterštų paviršių ar tiesiogiai paspaudžiant rankas)



# 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 Gripo Simptomai?

STAIGI LIGOS PRADŽIA, PASIREIŠKIANTI KARŠČIAVIMU (+38°C)

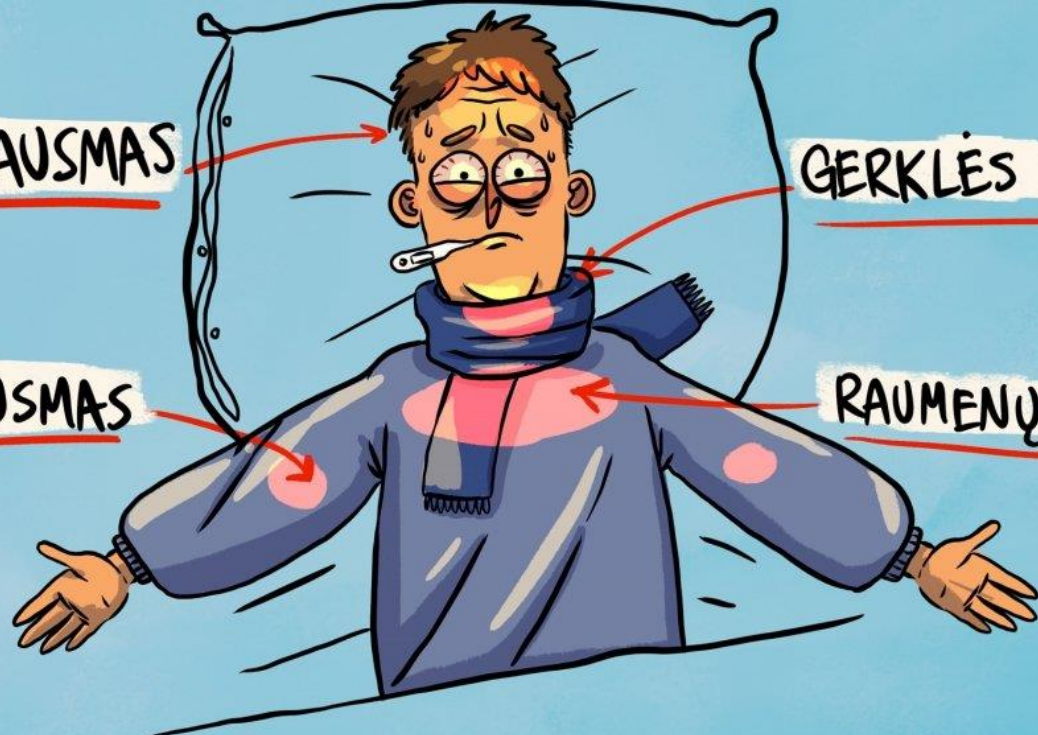
SKAUSMAS ATSIRANDA ANTRĄ LIGOS PARĄ.

GALVOS SKAUSMAS

GERKLĖS SKAUSMAS

KAULŲ SKAUSMAS

RAUMENŲ SKAUSMAS



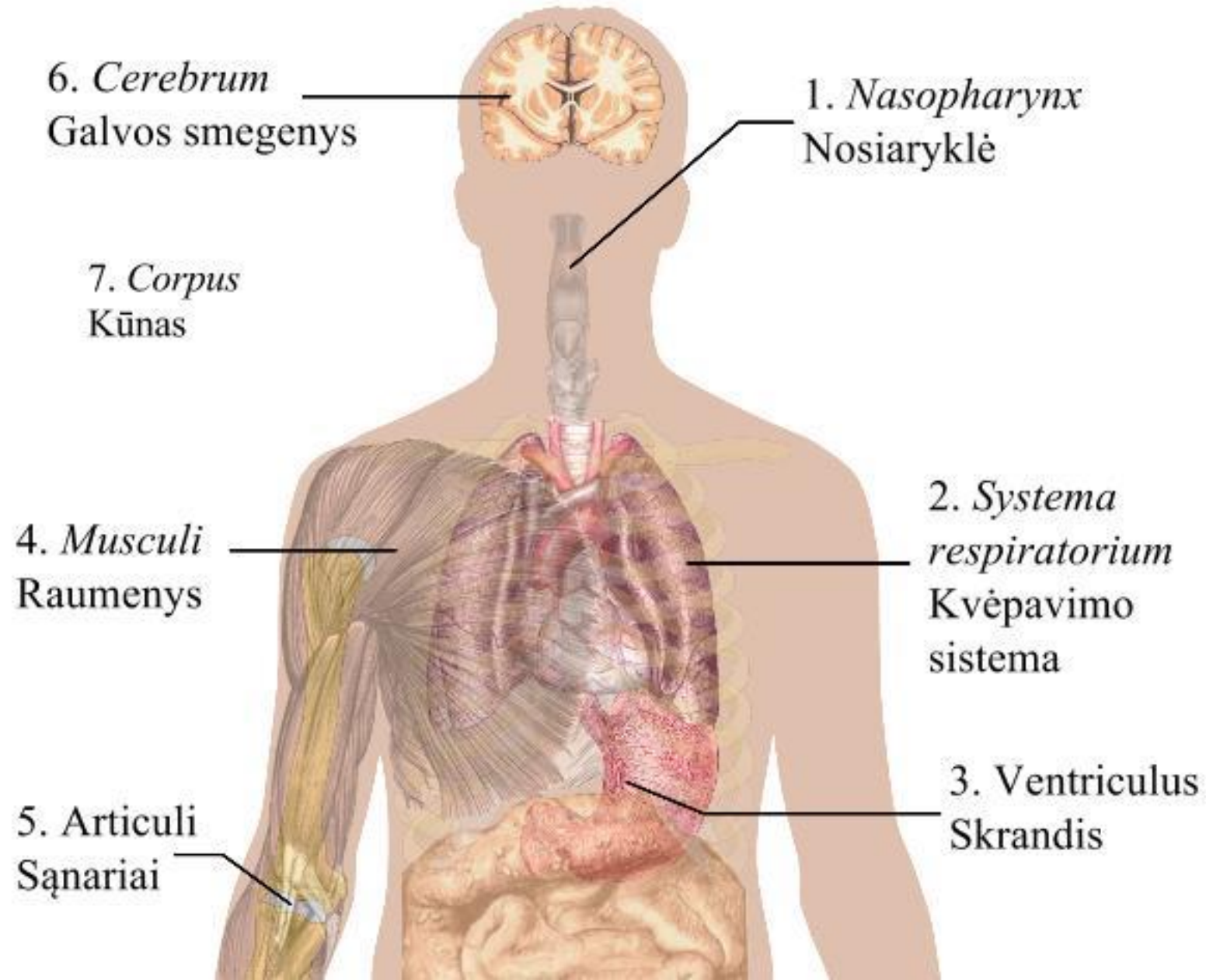
GRIPAS NUO PERŠALIMO SKIRIASI STAIGUMU IR AGRESYVUMU, PERŠALIMUI BŪDINGAS LAIPSNISKUMAS



# PAGRINDINĖS GRIPO KOMPLIKACIJOS

- Plaučių uždegimas (pneumonija);
- galvos smegenų ir galvos smegenų dangalų uždegimas (virusinį encefalitą, meningitą);
- širdies raumens uždegimas (miokarditą);
- sinusitas;
- inkstų uždegimas;
- virusinis žarnyno uždegimas (dažniausiai pasitaiko vaikams);
- virusinį akių uždegimą (priklausomai nuo akies struktūrinės dalies pažeidimo vietos, galimas visiškas apakimas).
- Sergant gripu gali paūmėti ne tik lėtinės kvėpavimo takų (astma, lėtinė obstrukcinė plaučių liga, cistinė fibrozė), bet širdies ir kraujagyslių sistemos lėtinės ligos, gali ištikti širdies infarktas, įvykti insultas.

# Gripo paveikiamos organizmo vietos



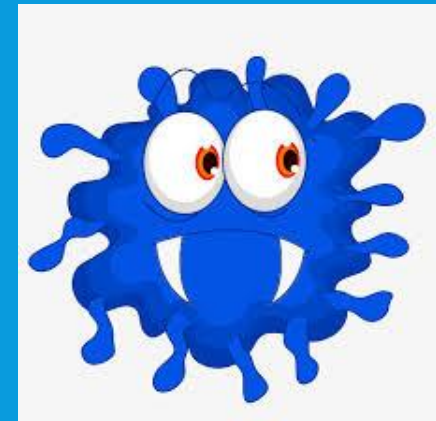


# KADA SKELBIAMA GRIPO EPIDEMIJA?

- Sergamumas gali būti laikomas epideminiu, kai sergamumo gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis rodiklis yra ne mažesnis kaip 100 atvejų /10 tūkst. gyventojų per savaitę, o klinikinių gripo atvejų skaičius sudaro apie 30 proc. visų registruotų gripo ir ŪVKTI atvejų. Tačiau kiekviena savivaldybė, įvertinusi šiuos sergamumo rodiklius, individualiai nusprendžia ar skelbti gripo epidemiją.

# NESPECIFINĖS PROFILAKTIKOS PRIEMONĖS

- Dažnai plauti rankas;
- laikytis kosėjimo čiaudėjimo etiketo;
- reguliariai vėdinti patalpas ir drėgnu būdu valyti liečiamus paviršius;
- sergantys žmonės turėtų likti namuose ir nekontaktuoti su sveikais žmonėmis;
- vengti masinių susibūrimo vietų.





Dažnai **plauti** rankas



Gerti daug skysčių



Susirgus **kreiptis** į gydytoją



**GRIPUI  
NE!**



Neplautomis rankomis stengtis **neliesti** akių, nosies ir burnos



Susirgus **likti** namuose



Kosint ir čiaudint **prisidengti** burną



**Vengti sąlyčio** su sergančiais asmenimis ir laikytis nuo jų 1 metro atstumu



Gerai **vėdinti** patalpas



**Vengti** masinio žmonių susibūrimo vietų

# SPECIFINĖS PROFILAKTIKOS PRIEMONĖS

- Skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui. Pasiskiepyti nuo gripo Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja daugumai žmonių, o ypač šiems rizikos grupių asmenims:
  - 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.



# SKIEPŲ NAUDA

- Sezoninė gripo vakcina yra labai svarbi ir apsaugo nuo sunkių gripo formų, hospitalizacijos, komplikacijų ir mirties, ypač rizikos grupės asmenims, kuriems gripas yra daug pavojingesnis ir gali sukelti komplikacijas ar net mirtį.
- Pasiskiepyti nuo gripo rekomenduojama kiekvienais metais rudens-žiemos mėnesiais, nes reikia maždaug dviejų savaitių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūnai kovai su gripo virusu. Geriausia pasiskiepyti prieš prasidedant gripo sezonui, tačiau net ir sausio-vasario mėnesiais skiepytis nėra vėlu, nes gripo sezonas paprastai tęsiasi nuo spalio iki gegužės mėnesio.

# NĖŠČIŪJŲ VAKCINACIJA

Nauda nėščiai moteriai pasiskiepijus nuo gripo:

- Išvengiant gripo, sumažinama priešlaikinio gimdymo tikimybė.
- Pasiskiepijusių moterų naujagimiai (gripo sezono laikotarpiu) rečiau gimsta per mažo svorio.
- Pasiskiepijusios nuo gripo nėščios moters organizme gaminasi antikūnai, kurie perduodami kūdikiui per placenta ir pieną. Tai reiškia, kad Jūsų kūdikis bus apsaugotas nuo gripo pirmuosius šešis gyvenimo mėnesius, kol jo paties dar negalima skiepyti.

# INFORMACIJA DĖL SKIEPŲ

- Sezonine gripo vakcina gali skiepytis visi suaugę ir vaikai nuo 6 mėnesių amžiaus.
- Gripo skiepai nuo ligos apsaugo vidutiniškai 12 mėnesių. Jau po 6 mėnesių nuo skiepo antikūnų organizme sumažėja dvigubai. Antikūnų mažėjimui įtakos turi keletas veiksnių - skiepijamo asmens amžius ir asmens sveikatos būklė (pvz. lėtinės, persirgtos ligos). Kuomet sveiki žmonės paskiepijami gripo vakcina jų organizmas pradeda gaminti antikūnus ir jie nuo gripo viruso yra apsaugomi visą sezoną. Vyresnio amžiaus asmenys ir asmenys, su nusilpusia imunine sistema, negali pagaminti tokį pat kiekį antikūnų po skiepijimo, todėl jie gali sirgti lengva arba sunkia forma, tačiau išvengti sunkių gripo komplikacijų

# AR PASISKIEPIJĘS NUO GRIPO ASMUO GALI SUSIRGTI ?

Taip, yra galimybė susirgti gripu, net jei buvote paskiepytas sezoninio gripo vakcina. Tai gali įvykti dėl šių priežasčių:

- Jūs jau galite būti užsikrėtęs gripo virusu prieš pasiskiepijant. Jūsų imuninė sistema nespėjo pagaminti antikūnų prieš gripo virusą. Pakankamam imunitetui susidaryti reikalingos mažiausiai dvi savaitės.
- Jūs užsikrėtėte gripo virusu, kurio dalelių nėra sezoninio gripo vakcinose sudėtyje. Visuomenėje cirkuliuoja daugybė įvairių gripo virusų. Kasmet gyventojus stengiamasi apsaugoti nuo trijų gripo virusų, kurie kaip tyrimai rodo, bus labiausiai paplitę artėjantį gripo sezoną.
- Kai kurie žmonės gali vis tiek užsikrėsti gripo virusu, nepaisant to, kad buvo skiepyti gripo vakcina. Tai gali įvykti dėl skirtingų žmonių organizmo savybių, amžiaus ypatumų, bendros sveikatos būklės.



# KAIP GYDYTIS JEI SUSIRGAU?



- Pajutus pirmuosius gripo simptomus rekomenduojame kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą. Dažniausiai gydymui yra naudojami antivirusiniai vaistai, kurie gali padaryti lengvesnius ligos simptomus ir padėti greičiau pasveikti. Antibiotikų skiriama tik išsivysčius bakterinės kilmės komplikacijai (pvz., pneumokokinė infekcija).

# 5 BŪDAI SUSTABDYTI GRIPO PLITIMĄ!



1. Plaukitės rankas!



2. Visada naudokite  
vienkartines nosinaites!



3. Panaudotas vienkartinės  
nosinaites išmeskite!



4. Jei neturite  
vienkartinių nosinaičių,  
prisidenkite burną ranka!



5. Jei susirgote, pasilikite  
namuose!



**KAIP ATSKIRTI GRIPĄ  
NUO PERŠALIMO?**

# 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

AČIŪ UŽ DĖMESĮ!!! 😊