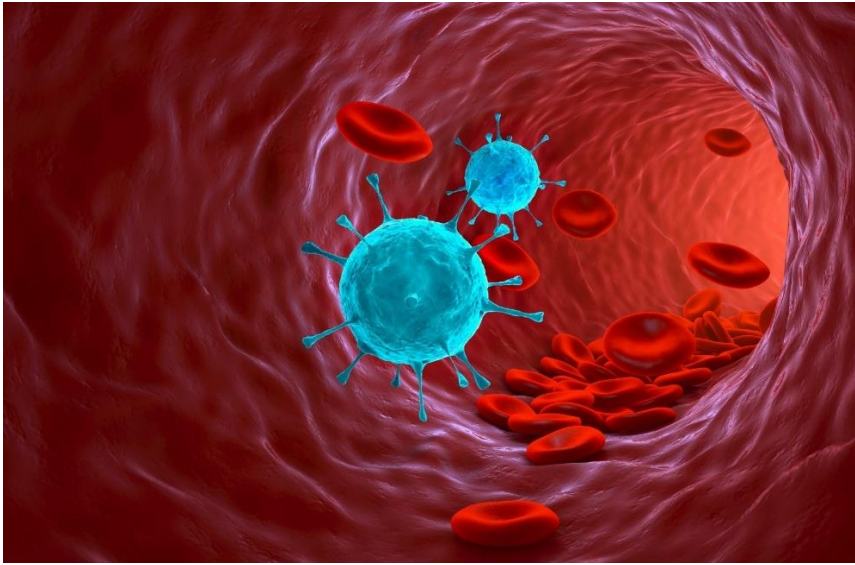




Virusinės infekcijos: kaip galime apsisaugoti?

Atėjus šaltajam metų laikui, dėl permainingų orų, temperatūrų kaitos susidaro palankios sąlygos plisti virusinėms infekcijoms. Ūminės viršutinių kvėpavimo takų ligos (toliau – ŪVKTI) yra labiausiai paplitusios infekcinės ligos pasaulyje, Lietuvoje kasmet užregistruojama apie 500 tūkst. susirgimų, ikimokyklinio amžiaus vaikai ŪVKTI per metus gali susirgti net 6–8 kartus. Nepaisant medicinos pažangos, ŪVKTI išlieka didžiule socialine ir ekonomine našta: sergamumas ūminėmis kvėpavimo takų infekcijomis pasaulyje sudaro nuo 30 iki 50 proc. viso suaugusiųjų nedarbingumo laiko. Šiai ligų grupei priklauso gripas, paragripas, adenovirusinė, rinovirusinė, respiracinė sincitinė ir koronavirusinė infekcijos.

ŪVKTI būdinga staigi simptomų pradžia, nosies užgulimas, pasunkėjęs kvėpavimas, sloga, karščiavimo lydimas čiaudulys, gerklės, galvos, raumenų skausmas, bendras silpnumas, dusulys. Vis dėlto simptomų pasireiškimas ir jų sunkumas priklauso ne tik nuo sukėlėjo, bet ir asmens organizmo būklės, gretutinių ligų bei amžiaus. Iš ūminių kvėpavimo takų infekcijų galima išskirti gripą dėl sunkesnės ligos eigos ir dažnai pasitaikančių sunkių komplikacijų.

Kaip užsikrečiama gripu, COVID-19 ar kita ūmine viršutinių kvėpavimo takų infekcija?

Gripu, COVID-19 ar kitomis ŪVKTI užsikrečiama nuo sergančio žmogaus. Šias ligas sukeliantys virusai plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore ir 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.). COVID-19 inkubacinis periodas svyruoja nuo 1 iki 14 dienų (dažniausiai žmogus suserga 3–7 dieną nuo užsikrėtimo virusu).

Kaip apsisaugoti nuo gripo, COVID-19 ar kitos ŪVKTI?

- Būtina kuo dažniau plauti rankas (ne trumpiau kaip 20–30 sekundžių) šiltu vandeniu ir muilu. Jei nėra vandens ir muilo, reikia valyti rankas joms skirtomis dezinfekcinėmis priemonėmis.
- Reikia vengti masinio susibūrimo vietų ir sąlyčio su sergančiais asmenimis.
- Būtina laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo: patariama kosint ar čiaudint prisidengti nosį ir burną vienkartinę nosinaite, kurią reikia nedelsiant išmesti. Jei neįmanoma prisidengti vienkartinę nosinaite, čiaudėti ar kosėti rekomenduojama į vidinį alkūnės linkį.
- Reikia stengtis neliesti akių, nosies ir burnos neplautomis rankomis.
- Būtina gerai vėdinti patalpas.
- Susirgus rekomenduojama nedelsiant kreiptis į gydytoją, neiti į darbą, sergančių vaikų neleisti į darželius ar mokyklas.
- Gydytis reikia taip, kaip nurodė gydytojas.
- Būtina dėvėti veido kaukę: uždėti ant veido taip, kad dengtų smakrą, burną, nosį. Kaukę reikia keisti kiekvieną kartą grįžus iš galimai užkrėstos zonos arba kas 3–4 valandas.
- Reikia nuolat stiprinti savo sveikatą: grūdintis, laikytis sveikos mitybos, fizinio aktyvumo rekomendacijų, gerti daug šiltų skysčių ir pan.

Pasaulio sveikatos organizacija skiepus pripažįsta veiksmingiausią specifinę gripo ir COVID-19 profilaktikos priemonę. Skiepai apsaugo nuo gripo, COVID-19 ir jų sukeltų komplikacijų.

Parengė: Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė