

Kauno mieste sergamumas gripu ir ŪVKTI 6-ąją šių metų savaitę siekė 127,5 atvejus 10 000 gyventojų per savaitę, iš jų gripo – 9 proc. Lyginant sergamumo gripu ir ŪVKTI rodiklius su 4-ąja ir 5-ąja šių metų savaitėmis, stebimas bendras gripo ir ŪVKTI atvejų skaičiaus padidėjimas.

Atsižvelgiant į esamą situaciją, Kauno mieste skelbiama gripo epidemija. Gyventojai skatinami laikytis gripo profilaktikos taisyklių.

Kosėjimo ir čiaudėjimo ETIKETO taisyklės:

- Kosint ar čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su nosine (geriau vienkartinė), nususinti.
- Jei nosinės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės link, skverną).
- Neužsidengti burnos ar nosies delnu.
- Nosiai valyti ar išsišnypšti naudoti vienkartinės nosines, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas.
- Nekosėti ir nečiaudėti kitų žmonių draugijoje – išeiti į kitą vietą.
- Neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę.
- Vengti kontakto su didelės gripo komplikacijų rizikos grupės žmonėmis: mažais vaikais, nėščiosiomis, pagyvenusiaisiais ligotais žmonėmis.
- Sveikas asmuo, atsidūręs kito asmens kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaikyti kvėpavimą.

Rankų higienos taisyklės:

- Plauti rankas kuo dažniau.
- Plauti rankas prieš valgį.
- Plauti rankas palietus galimai užkrėstą daiktą.
- Vengti liesti durų rankenas, turėklus ir kitus daiktus, kurie galėjo būti liečiami kitų žmonių.
- Vengti kontakto su daiktais, kuriais kečiamasi (pinigais, bilietais ir kt.): mūvėti pirštines, atsiskaityti taip, kad nereikėtų gražos, atsiskaityti mokėjimo kortele, naudotis ne vienkartiniais, o daugkartiniais transporto bilietais.
- Palietus galimai užkrėstą daiktą, neliesti rankomis savo nosies ar burnos, netrinti akių.
- Jei rankos suterštos kvėpavimo takų išskyromis, jos plaunamos muilu ir vandeniu.
- Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, jas galima valyti rankų antiseptiku.
- Įstaigose prie kriauklių (praustuvų) turi būti rankų plovimo priemonių.

Patalpų higienos taisyklės:

- Kuo dažniau vėdinti patalpas.
- Kuo dažniau valyti patalpas drėgnuoju būdu.

Saugaus atstumo laikymasis:

- Didžiausią galimybę užsikrėsti gripu turi žmonės, esantys iki 1 metro atstumu nuo sergančio gripu asmens. Todėl reikia kiek įmanoma stengtis, kad darbuotojai laikytųsi didesnio nei 1 m atstumo vieni nuo kitų.
- Tikslinga riboti susirinkimų ir asmeninių susitikimų skaičių, pirmenybę teikti bendravimui telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis. Patartina vengti rankų paspaudimų, bučinių, kitų fizinių kontaktų, socialinių ir religinių ritualų, kurių metu liečiamasi prie kitų žmonių arba daugelio žmonių liečiamų daiktų.
- Darbdaviai turi sudaryti tokias darbo sąlygas, kad nėščios darbuotojos ir darbuotojai, kurie serga lėtinėmis ligomis, gripo pandemijos metu nevykdytų funkcijų, susijusių su tiesioginiu kontaktu su gripu užsikrėtusiais asmenimis.
- Rekomenduojama darbo vietose daryti dirbtines užtvaras iš stiklo, plastiko ar kitų medžiagų saugiam atstumui užtikrinti.

Asmenims, kuriems pasireiškė gripo simptomai, rekomenduojama:

- Kreiptis į gydytoją dėl gydymo paskyrimo.
- Būti namuose iki gripo simptomų pabaigos, daug gulėti.
- Vartoti daug skysčių (vengti turinčių alkoholio, kofeino).
- Nerūkyti.
- Nepriimti svečių.
- Turėti termometrą, skysčių, maisto, servetėlių ir kitų asmens higienos priemonių (rekomenduojama šiais daiktais apsirūpinti iki gripo pandemijos pradžios, paskelbus jos grėsmę).
- Turėti paracetamolio ar kitų vaistų, kurių sudėtyje yra acetominofeno.
- Dažnai vėdinti ir valyti patalpas.

Elgesio karščiuojant rekomendacijos:

- Nebūtina mažinti temperatūros vaistais, kai ji yra mažesnė nei 39°C.
- Karščiuojant netikslinga stipriai apsikloti, tai sumažina kūno šilumos apykaitą.
- Aspiriną (acetilsalicilo rūgštį) karščiuojant vartoti nerekomenduojama.
- Temperatūrai mažinti siūlytina vartoti vaistus, kurių sudėtyje yra acetominofeno (paracetamolį ar panašius).

Sergančiojo gripu namuose taikytinos infekcijos plitimo prevencijos priemonės:

- Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketas bei rankų higiena.
- Ligonio šeimos nariai ar lankytojai po kontakto su juo turi nusiplauti rankas.
- Ligonis turi naudotis atskirais valgymo ir gėrimo reikmenimis.



GRIPAS **AR** PERŠALIMAS?

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