

KAIP ELGTIS GRIPO EPIDEMIJOS METU?

Gripo epidemijos metu rekomenduojame laikytis šių profilaktikos ir epidemiologinės priežiūros priemonių:

- ✧ Pajutus pirmuosius peršalimo ar į gripą panašius simptomus nevykti į darbą, ugdymo įstaigas, būrelius ir kreiptis į savo asmens sveikatos priežiūros įstaigas.
- ✧ Tėveliai raginami kuo atsakingiau žiūrėti į vaiko sveikatos būklę.
- ✧ Vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis.
- ✧ Patariama nevykti į keliones, kuo mažiau lankytis mieste.
- ✧ Vengti masinių renginių, nesilankyti žmonių susibūrimo vietose.
- ✧ Kasdien vėdinti patalpas, valyti jas drėgnu būdu.
- ✧ Dažniau plauti rankas.
- ✧ Neliesti akių, nosies ir burnos neplautomis rankomis.



Dažniausios klaidos gripo epidemijos

metu:

Ligos simptomų
ignoravimas,
nesilaikymas asmens
higienos ir ligos
platinimas.

Gripo simptomai:

- karščiavimas arba karščiavimas su šaltkrėčiu ($\geq 38^{\circ} \text{C}$)
- bendras silpnumas
- galvos, raumenų skausmas
- ūmi ligos pradžia
- sunkus kosulys
- gerklės skausmas
- dusulys