

Gripas ir jo simptomai

Gripas – tai ūmi viršutinių kvėpavimo takų virusinė liga, pasireiškianti ūmiai, todėl dažnai pacientas gali įvardinti net tikslią datą, kada prasidėjo simptomai. Inkubacinis periodas – nuo 24 val. iki 72 val. (vidutiniškai 48 val.).

Gripo infekcijai būdinga:

ūmi ligos pradžia;
karščiavimas ($>38,5^{\circ}\text{C}$);
raumenų skausmas;
galvos ir gerklės skausmai;
sausas kosulys;

Gali būti ir:

sloga;
akių skausmas;
akių jautrumas šviesai.

Retai pasitaikantys simptomai:

šleikštulys;
vėmimas;
skausmas už krūtinkaulio;
pilvo skausmas;

Gripo simptomai trunka 2-3 dienas, bet ne ilgiau nei 7 dienas. Simptomai nyksta palengva, tačiau kosulys ir bendras silpnumas gali likti kelias savaites.

Nespecifinė profilaktika prieš gripą

Taisyklingo kosėjimo ir čiaudėjimo burnos uždengimo įgūdžių formavimas

Čiaudint/kosint svarbu taisyklingai užsidengti burną, kad būtų galima išvengti viruso platinimo į aplinką, bei rankų galimo užkrėtimo. Ant rankų gripo virusas išlieka apie 30 min, jei jis pateko čiaudint užsidengus ranka, todėl per pusvalandį perduoti virusą kitam tikimybė yra ne maža, pvz.: sveikinantis paduodant ranką ar gaminant valgį ir po to vaišinant kitus. Naudokite vienkartinę popierinę nosinaitę arba neturint jos, pridengti burną su sulenкта alkūne kaip parodyta paveikslėlyje.



Rankų higienos įgūdžių formavimas

Kaip minėta anksčiau, ant rankų virusas išsilaiko apie 30 min, jei kosėjant ir/ar čiaudėjant virusas pateko ant rankų prisidengiant burną. Jei virusas ant rankų patenka liečiant užterštus paviršius, jis išsilaiko 5 min. Kontaktiniu būdu, dažniausiai su rankomis, virusas gali patekti į akių gleivinę, nosį ir burną, todėl būtina skatinti tinkamą rankų higieną.

Kolektyvuose geriausia naudoti skystą muilą ir vienkartinius popierinius rankšluosčius. Įstaigų vadovai nuolat turi užtikrinti, kad mokykloje netrūktų rankų plovimo priemonių.



Rankas reiktų plauti apie 20-30 s., o muiluoti ir atlikti plovimo judesius 10-15 s.:

Rankas nusausti popieriniu rankšluosčiu bei juo užsukti kraną. Būtina rankas plauti grįžus iš lauko, prieš valgį, esant gripo sezonui papildomai pasisveikinus su kuo nors rankomis, liečiant pinigų, nusikosėjęs ar nusičiaudėjęs pridengiant ranka burną.

Vėdinimas

Infekcija greičiau plinta ankštosė, blogai ventiliuojamose, užterštose dulkėmis patalpose, taip pat esant didesnei oro drėgmei, todėl būtina nuolat periodiškai vėdinti mokyklos patalpas, ypatingai klases.

Visuomenės sveikatos specialistė

Virginija Mockutė