

# 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

## **Peršalimo ligos. Kaip apsisaugoti nuo gripo ir peršalimo ligų?**

Atvėsus orams padažnėjo peršalimo ligų. Jas dažniausiai sukelia virusai, kuriais užsikrečiama nuo sergančio, kai jis kosi, čiaudo arba liečia tuos pačius daiktus (pavyzdžiui-durų rankenas). Ypač pavojingas yra gripas, kuris gali sukelti rimtas pasekmes kvėpavimo sistemai ir visam organizmui. Gripas skiriasi nuo įprastų peršalimo ligų tuo, kad pakyla aukšta temperatūra, skauda raumenis ir kaulus, būna didelis silpnumas.

Todėl nedelsiant reikia kreiptis į gydytoją, kad jis nustatytų ligą ir laiku paskirtų gydymą.

Kaip apsisaugoti nuo gripo, peršalimo ligų ir kaip apsaugoti kitus:

1. Plauti rankas su muilu.
2. Kosėdami ar čiaudėdami prisidengkite burną ir nosį (vienkartine nosinaite, sulenkta alkūne).
3. Susitikę su kitais asmenimis venkite jų liestis (bučiuoti, apkabinti, spausti ranką).
4. Laikykitės nuo sergančių ne mažiau kaip 1 metro atstumu.
5. Panaudoję nosinaites nedelsdami išmeskite tam skirtose vietose.
6. Stenkitės neliesti nosies ir burnos, ypač neplautomis rankomis.
7. Pajutę į gripą panašius simptomus, likite namie, neikite į mokyklą.
8. Stiprinkite imunitetą-pakankamai miegokite, venkite pervargimo.
9. Pasirūpinkite, kad nesušlaptumėte kojų ir nesušaltumėte.
10. Valgykite daugiau vaisių ir daržovių, kurie turi vitamino C.
11. Organizmą šildo arbata su imbieru ir medumi.

Parengta pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos, [www.sam.lt](http://www.sam.lt) teikiamą informaciją