

GRIPO PROFILAKTIKOS IR KONTROLĖS PRIEMONĖS

GRIPO VIRUSO PLITIMĄ RIBOJANČIOS PRIEMONĖS

Gripo virusas paprastai plinta oro lašeliniu būdu. Čiaudint ar kosint susidarantys lašeliai patenka ant virusui imlių žmonių viršutinių kvėpavimo takų gleivinės. Užkratas taip pat gali būti perduodamas per kontaktą su kvėpavimo takų išskyromis (pvz., liečiant daiktus arba paviršius, kuriuose yra virusas, ir po to liečiant savo akis, nosį ar burną).

Suaugusieji paprastai gali užkrėsti kitus žmones vieną dieną prieš gripo simptomų pasireiškimą ir iki penkių dienų nuo simptomų pradžios. Vaikai gali užkrėsti kitus dešimt ir daugiau dienų nuo simptomų atsiradimo.

KOSĖJIMO IR ČIAUDĖJIMO ETIKETO TAISYKLĖS

- * Kosint ar čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su nosine (geriau vienkartinė), nususukti.
- * Jei nosinės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės linkį, 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, pagyvenusiais 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 valgi.
- * 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 keičiamasi (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 drėgnuuoju 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 nėsčios 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.

TINKAMAS ELGESYS SUSIRGUS GRIPU

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 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.