**Virusai jau puola mus: ką turime žinoti?**

**Kiekvienais metais atšalus orams, padaugėja sergančiųjų peršalimo ligomis, o kartais ir gripu, kurių sukėlėjai yra virusai.** Jų žinoma daugiau kaip 200.

**Peršalimas** – tai itin dažnas virusinės kilmės viršutinių kvėpavimo takų susirgimas, tačiau dažniausiai nesukelia rimtų sveikatos problemų.

**Gripas** – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukeliamų komplikacijų.

Peršalimo ligos, gripas persiduoda nuo žmogaus žmogui oro–lašeliniu būdu, taip pat naudojant bendrus daiktus. Būtent todėl šios ligos itin sparčiai plinta žmonių sambūriuose, kolektyvuose, mokyklose, darželiuose. Jei sergantysis dirbdamas kolektyve, daug bendrauja, turi kontaktų, tuo daugiau aplinkinių jis gali užkrėsti. Virusai plinta kartu su seilių dalelėmis kalbant, kosint, čiaudint. Rizika užsikrėsti ir susirgti didėja masinio susibūrimo vietose, lankantis teatre, įvairiuose renginiuose ir t.t. Nereikėtų peršalimo maišyti su gripu, kadangi pastarasis pasižymi audringesniais simptomais ir sunkesne eiga.

***Gripo simptomai:***

* aukšta temperatūra (≥380C), trunkanti 3-4 d.
* stiprus raumenų skausmas;
* sausas ir sunkus kosulys;
* šaltkrėtis;
* galvos skausmas;
* didelis gerklės skausmas;
* staigi pradžia (per 12 val.);
* sergama apie savaitę;
* dažnai sunkios komplikacijos.

***Peršalimo simptomai:***

* lengvas kosulys;
* nedidelė temperatūra;
* vidutinio sunkumo gerklės skausmas;
* sloga (užgulta nosis);
* čiaudulys;
* sergama apie 3-4 d.;
* prasideda laipsniškai.

**Pagrindinis skirtumas tarp gripo ir peršalimo tas, kad gripui būdinga staigi ligos pradžia.**

**Patikimiausia apsauga nuo gripo yra skiepai.** Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui. Pasaulio sveikatos organizacija pasiskiepyti rekomenduoja daugumai žmonių, o ypač šiems rizikos grupių asmenims:

* 65 m. ir vyresniems asmenims;
* nėščiosioms;
* asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose;
* asmenims, sergantiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;
* sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams.

**Pagrindinė profilaktinė priemonė, išvengti peršalimo ligų – dažnas rankų plovimas.** Didelį pavojų užsikrėsti kelia durų rankenos, telefono rageliai ir kiti daugelio žmonių naudojami daiktai, kuriuos liečia sergantys žmonės. Nuo pirštų virusai nesunkiai patenka į organizmą, pakanka pasitrinti akis ar nosį. Ligų sukėlėjų išvengsite ir pavojus užsikrėsti sumažės, jeigu viešajame transporte, žmonių susibūrimo vietose, poliklinikose kvėpuosite ne pro burną, o tik pro nosį, mat joje esantys plaukeliai stabdo virusus. Čiaudėti reikėtų į sulenktą alkūnę, o ne į delną.

**Norint nesusirgti, svarbu:**

* darbo ir poilsio režimas;
* sveika ir subalansuota mityba;
* žalingų įpročių atsisakymas;
* pakankamas buvimas gryname ore;
* pakankamas fizinis aktyvumas;
* organizmo grūdinimas;
* imuniteto stiprinimas;
* vėdinti patalpas.

Pakankamai nepailsintys asmenys dažniau serga peršalimo ligomis. Didžiausia daroma klaida sergant peršalimo ligomis ir gripu – antibiotikų vartojimas. Primename, kad peršalimo ligų ir gripo sukėlėjai yra virusai, kurių antibiotikai neveikia. Antibiotikais gydomos šių ligų komplikacijos.

**SVARBU: susirgus neikite į darbą, neveskite vaikų į mokyklą ar darželį, gerkite daug skysčių ir kreipkitės į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.**

*Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė*

*Birutė Vitkauskaitė*