



# SAUGOKIME SAVE IR KITUS NUO GRIPO



Gripas yra virusinė infekcija, kuri dažniausia plinta nuo žmogaus žmogui jam kosint, čiaudint ir tiesioginio ar netiesioginio sąlyčio metu nuo sergančio žmogaus per rankas ar odą. Siekiant sumažinti užsikrėtimo gripu riziką, rekomenduojama prisiminti asmenines apsaugos priemones.

## Asmens priemonės apsaugančios mus:

### 1. Vengti artimo sąlyčio su sergančiu žmogumi

- Išlaikyti mažiausiai vieno metro atstumą nuo sergančio gripu žmogaus, ir vengti masinio susibūrimo vietų.
- Kai negalima išvengti sąlyčio su sergančiu žmogumi ar masinių susibūrimo vietų, tuomet kiek įmanoma sutrumpinkite buvimo laiką.
- Nelankykite sergančių žmonių, jeigu tai nėra būtina.

### 2. Dažnas rankų plovimas

- Kruopščiai plaukite rankas su muilu ir vandeniu, ypač po kosėjimo ar čiaudėjimo.
- Alkoholio turintis tirpalas mažina viruso plitimą per rankas.
- Rankas reikėtų plauti mažiausiai 20 sekundžių.

### 3. Vengti liesti akis, nosį ar burną

- Virusai dažniausiai plinta, kai žmogus paliečia gripo virusu infekuotą daiktą ir, liesdamas savo veidą gali užsikrėsti gripo viruso infekcija.

# Asmens priemonės, apsaugančios šeimos narius ir kitus artimą sąlytį turinčius asmenis:

## 1. Kvėpavimo/kosėjimo higiena

- Jei kosėjate ar čiaudote – užsidenkite burną (geriausia vienkartinėmis nosinėmis arba sulenкта alkūne).
- Panaudotas nosinaites reikia išmesti į šiukšliadėžę.

## 2. Dažnas rankų plovimas

- Kruopščiai plaukite rankas su muilu ir vandeniu, ypač po kosėjimo ar čiaudėjimo.
- Alkoholio turintis tirpalas mažina viruso plitimą per rankas.
- Rankas reikėtų plauti mažiausiai 20 sekundžių.

## 3. Sergant likti namie, neiti į darbą ar mokyklą

- Sveiki žmonės papildomai turėtų laikytis mažiausiai 1 metro atstumu nuo sergančiojo.
- Sergantys suaugę gali užkrėsti kitus asmenis maždaug 5 dienas po pirmųjų simptomų, o vaikai - maždaug 7 dienas po pirmųjų simptomų.
- Įmanoma, kad užkrečiamasis laikotarpis gali būti kur kas ilgesnis ir tęstis visą ligos periodą

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Irena Saldūnaitė



[www.marijampolesvsb.lt](http://www.marijampolesvsb.lt)



[www.facebook.com/Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras](https://www.facebook.com/Marijampolės_savivaldybės_visuomenės_sveikatos_biuras)

Paruošta pagal LR Sveikatos apsaugos ministerijos informaciją