

# Nuo GRIPŲ toli nepabėgsi, geriau – apsisaugok!



# Sąvokos

- ❑ **Sezoninis gripas** – Kiekviena sezoną pasireiškiantis gripo virusas, kurio antegeninės savybės skiriasi;

**Kai viruso kintamumo galimybės išsisemia, paplinta genetiškai naujas gripo virusas, kuris lengvai sukelia epidemijas ir pandemijas.**

- ❑ **Epideminis lygis.** Epideminis lygis skelbiamas kai sergamumo gripu ir ūminių virusinių kvėpavimo takų infekcijų rodiklis yra ne mažesnis 100 atvejų 10 000 gyv. per savaitę, o klinikiniai gripo atvejai sudaro ne mažiau kaip 30 proc. visų registruotų atvejų.
- ❑ **Pandemija** - Tuo atveju, kai *epidemija* plinta geografiškai didelėje teritorijoje (pvz., valstybių grupėje, žemyne ar visame pasaulyje), ji vadinama pandemija.

# Gripo aktualumas

- ❑ Kiekvienais metais Europoje apie 10 proc. gyv. suseraga gripu;
- ❑ Kasmet Lietuvoje fiksuojama nemaži gripo atvejų skaičiai, 2013 m. – 50 015, iš jų 7 mirties atvejai;
- ❑ Pikas – Ties Naujus metus.

- ❑ Gripas – tai ūmi viršutinių kvėpavimo takų virusinė liga. Gripas pasireiškia ūmiai, todėl dažnai pacientas gali įvardinti net tikslią datą kada prasidėjo simptomai;
- ❑ **Inkubacinis periodas** – nuo 24 val. Iki 72 val. (vidutiniškai 48 val.);
- ❑ Kiekviena sezoną – spalio – kovo mėn.

**Infekcinis šaltinis** – sergantis žmogus

**Užkrečiamumo laikotarpiai:**

- ❑ Virusas iš organizmo pradeda išsiskirti inkubacinio periodo pabaigoje, tačiau **intensyviausiai** skiriasi pirmomis ligos dienomis;
- ❑ Dažniausiai suaugusiems užkrečiamasis periodas sudaro **5-7** dienas;
- ❑ Vaikams – **10 ir >** dienų.

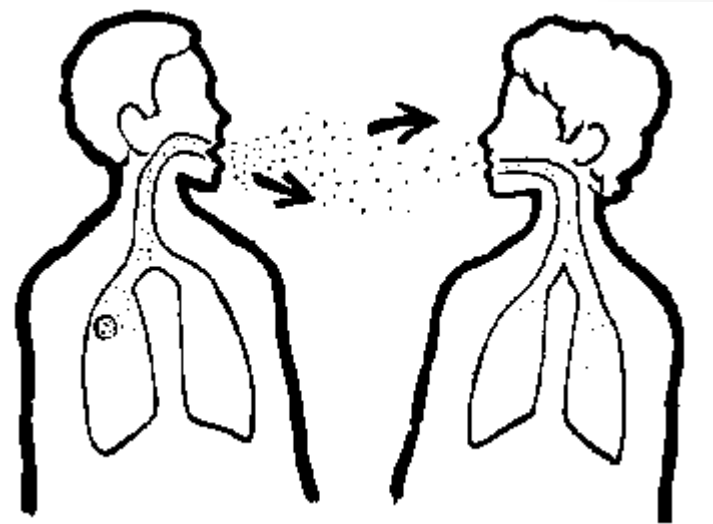


# Perdavimas

□ Kalbant, kosėjant, čiaudint apie žmogų susiformuoja aerozolis, kurį sudaro įvairaus dydžio dalelės.

Didesnės dalelės ore apie 1 m. atstumu nuo šaltinio išsilaiko trumpą laiką.

□ Smulkesnės dalelės greitai išgaruoja ir išdžiūvusioje formoje lėtai nusėda ant aplinkos daiktų.



# Gripo simptomai:

Gripo infekcijai būdinga:

- Ūmi ligos pradžia;
- Karščiavimas ( $>38,5^{\circ}\text{C}$ );
- Raumenų skausmas;
- Galvos ir gerklės skausmai;
- Sausas kosulys;
- Silpnumas.

Gali būti ir:

- Sloga;
- Akių skausmas;
- Akių jautrumas šviesai.

Retai pasitaikantys simptomai:

- Šleikštulys;
- Vėmimas;
- Skausmas už krūtinkaulio;
- Pilvo skausmas;
- Viduriavimas.

# Kaip apsisaugoti?

- Specifinė priemonė – imunoprofilaktika;
- Nespecifinės priemonės.



# Valstybės kompensuojama

- Asmenims, nuolat dirbantiems su pacientais;
- Vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms;
- Nėščioms moterims, nes gresia apsigimimai/nėštumo nutrūkimai jei susergama gripu;
- Asmenys, sergantiems gretutinėmis lėtinėmis ligomis.

# Sergančių lėtinėmis ligomis skiepijimas:

- Lėtinės kvėpavimo organų ligos;
- Lėt. Širdies ir kraujagyslių ligos;
- Lėt. Medžiagų apykaitos sutrikimai;
- Lėt. Inkstų ir kepenų ligos, neurologinės būklės;
- Imuniteto deficitas.

# Imuniteto sargai

## Makrofagai

Pirmi pasirodo  
“kovoje. Prarija ir  
“virškina/skaido” MO ir  
siunčia signalus T  
ląstelėms apie  
svetimkūnius

## B Limfocitai

Gamina Ak prieš Ag

## T Limfocitai

Atakuoja kūno  
ląsteles, kurios buvo  
užkrėtos ir sunaikina  
jas.

Kai pirmą kartą MO patenka į organizmą, prireikia kelių dienų “sukurti” ir sutelkti visas priemones kovai su bakterijų/virusų invazija.

Po to, imuninė sistema atsimena “svečius” ir kitą kartą juos priima pasiruošus.

# Kaip veikia vakcina?

- ❑ Vakcinomis **imituojant** infekciją, sukuriamas specifinis imunitetas;
- ❑ Kartais po imituotos infekcijos, patiriama **švelnesnius** infekcijos simptomus pvz. karščiavimą. Tokie simptomai yra normalūs ir jų tikimasi, nes organizmas taip kovoja ir sukuria imunitetą;
- ❑ Kai pasveikstama nuo imituotos infekcijos, organizmas pasilieka atminties ląsteles -T limfocitus, kad kitą kartą būtų greitai sukuriami Ak (B limf.);
- ❑ Tai užtrunka apie kelias savaites po vakcinacijos.

# Efektivumas

- ❑ Imunitetas susidaro tik prieš to sezono gripą. Apsaugo nuo susirgimų ir/arba rimtų komplikacijų;
- ❑ Po skiepų imunitetas susidaro po 2 savaitių, didžiausias Ak kiekis susidaro po 4-6 savaitę po skiepijimo.

# Nespecifinés priemonės

# 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 užkrėstumo;
- rankų gripo virusas išlieka apie 30 min.



# Rankų higienos įgūdžių formavimas

- ❑ 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**;
- ❑ Kolektyvuose geriausia naudoti **skystą** muilą ir vienkartinius popierinius rankšluosčius;
- ❑ Įstaigų vadovai nuolat turi užtikrinti rankų plovimo priemonėmis, tai reiktų stebėti ar tos priemonės visada yra;
- ❑ Rankas reiktų plauti apie **20-30 s.**, o muiluoti ir atlikti plovimo judesius 10-15 s;



# Rankų plovimo technika



1. Delnas trinamas į delną.



2. Dešinėsios rankos delnu trinamas kairiosios plaštakos viršus.



3. Kairiosios rankos delnu trinamas dešinėsios plaštakos viršus.



4. Suglaudžiami delnai, supinami pirštai ir trinami.



5. Kiekvienos rankos delnu trinami kitos rankos pirštai.



6. Sukamaisiais judesiais trinami nykščiai.



7. Sukamais judesiais trinamas kiekvienos rankos delnas.

# Vėdinimas

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

# Ką daryti jei būtų paskelbta gripo epideminis lygis?

Vadovaujantis Gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų profilaktikos ir epidemiologinės priežiūros 2014-2018 metų plano, patvirtinto Vilniaus miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2013 m. gruodžio 10 d. įsakymu Nr. 30-2640

**3.3** punktu įstaigų vadovai ir VVSC privalo užtikrinti patalpų vėdinimą, inventoriaus valymą ir plovimą drėgnu būdu, esant reikalui, naudoti dezinfekcines medžiagas;

**3.7** p. rekomenduojama bendrojo lavinimo mokyklose laikinau nutraukti darbą, jeigu dėl gripo ar ŪVKTI kolektyvo nelanko daugiau nei 20 procentų narių.

**Ačiū už dėmesį!!**