Sergamumas gripu nemažėja, todėl itin svarbu laikytis prevencijos priemonių ir higienos taisyklių.

- Reguliariai ir kruopščiai plauti rankas (ne trumpiau kaip 20–30 sekundžių), nesant galimybės nusiplauti – jas dezinfekuoti;
- Neplautomis rankomis neliesti akių, nosies ar burnos;
- Dažniau vėdinti ir drėgnu būdu valyti patalpas;
- Čiaudint ir kosint užsidengti nosį ir burną vienkartine nosine. Panaudotas nosinaites išmesti į šiukšliadėžę. Neturint nosinės, čiaudėti ir kosėti į rankovę (geriausiai į alkūnės linkį). Nusičiaudėjus ar nusikosėjus į delnus tuoj pat nusiplauti rankas;
- Susirgus rekomenduojama dėvėti medicininę kaukę ar respiratorių, kurie padės sulaikyti kvėpavimo takų sekretą kosint ar čiaudint.
- Slaugant sergantį asmenį rekomenduojama dėvėti medicinines kaukes ar respiratorius.
- Pajutus į peršalimą panašius simptomus, rekomenduojama likti namuose, nesilankyti žmonių susibūrimuose, nevesti sunegalavusių vaikų į ugdymo įstaigas, kreiptis į savo gydytoją ir laikytis jo rekomendacijų.

Skiepai – efektyviausia prevencijos priemonė.

Primename, kad efektyviausiai nuo gripo ir COVID-19 ligos apsaugo skiepai. Pasiskiepyti ypač rekomenduojama rizikos grupėms priklausantiems asmenims, kurie skiepijami valstybės lėšomis:

- 2–7 metų vaikai;
- 65 metų ir vyresni asmenys;
- sergantys lėtinėmis ligomis;
- socialinės globos ir slaugos įstaigų gyventojai;
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai, įskaitant studentus, kurių programos praktinė dalis vyksta asmens sveikatos priežiūros įstaigose;
- nėščiosios.

Likite sveiki!

		GRIPAS	PERŠALIMAS
BENDRI SIMPTOMAI	*Karščiavimas*	Temperatūra aukštesnė nei 38 °C ir tęsiasi 3–4 dienas	Karščiavimo nėra arba jis nežymus, apie 37 °C
	Bendras silpnumas ir nuovargis	Dažnai ir didelis	Kartais ir nedidelis
	Šaltkrėtis	Galimas ir dažnai	Retai
	Galvos skausmas	Dažnai	Retai
	Raumenų skausmas	Stiprus	Nebūdingas
	Kosulys	Dažnai, gali būti sausas ir sunkus	Švelnus
	Gerklės skausmas	Didelis	Vidutiniškas
	Krūtinės diskomfortas	Didelis	Nedidelis
	Sloga	Kartais	Dažnai
	Čiaudulys	Kartais	Dažnai
UŽSIKRĖTIMO BŪDAS		Oro lašeliniu būdu nuo sergančio asmens	
SIMPTOMŲ PRADŽIA		Staigi	Laipsniška
LIGOS TRUKMĖ		6–7 dienos	3–4 dienos
KOMPLIKACIJOS		Dažnai ir sunkios	Nebūdingos