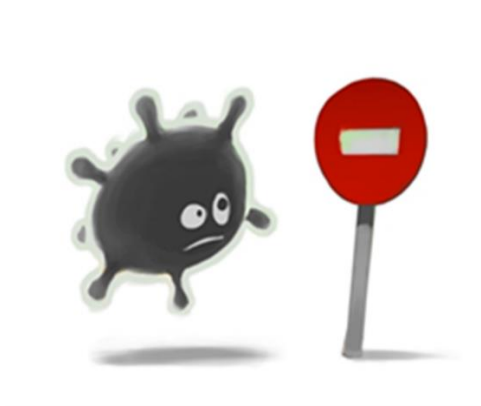


- **UŽSIDENKITE NOSĮ IR BURNĄ, KAI KOSĖJATE AR ČIAUDITE**

Virusai sklindo nedideliu atstumu (iki vieno metro), todėl užsikrėsti gripu galima esant arti sergančio žmogaus, kuris kosėja ar čiaudi neužsidengęs nosies ir burnos. Užsidengiant burną ir nosį galima išvengti virusų plitimo. Jeigu neturite rankose nosinės ir matote, kad nespėsite jos surasti, čiaudėkite ir kosėkite į rankovę. Geriausiai tam tinka alkūnės linkis. Taip užkirsite kelią viruso plitimui oru ir rankomis.

- **KUO DAŽNIAU VALYKITE IR VĒDINKITE PATALPAS**

Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių.



- **STIPRINTI SVEIKATĄ**

Nuolat stiprinti savo sveikatą – grūdintis, laikytis sveikos mitybos, asmens higienos, fizinio aktyvumo rekomendacijų ir pan.

- **JEIGU SUSIRGOTE – PASILIKITE NAMIE**

Sergantis žmogus platina gripo virusą 5–7 dienas nuo ligos simptomų atsiradimo. Rekomenduojama pasilikti namie, vos tik pajutote pirmuosius gripo ar peršalimo simptomus, taip apsaugosite savo įstaigos kolektyvą nuo viruso išplitimo.

Būkime smagūs, aktyvūs ir su gera nuotaika, optimizmas tikrai nublaškys bloguosius virusus. Tikėkim, mes už juos tikrai stipresni.

Lankstinuką parengė:
Mokytoja Eglė Karpavičienė
Meninio ugdymo mokytojas Edgaras Austynas

**Kauno lopšelis -darželis
„Liepaitė“**

KAS YRA GRIPAS?



(Informacija Tėveliams)

Kaunas 2024

KAS YRA GRIPAS?

Gripas - tai ūmi virusų sukelta kvėpavimo takų infekcija, pasireiškianti karščiavimu, sausu kosuliu, gerklės, galvos ir raumenų skausmu, nuovargiu ir silpnumu.



KAIP UŽSIKREČIAMA GRIPU?

- Gripu galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus.
- Virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint.
- Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių.
- Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę.
- Užsikrėtęs gripo virusu žmogus susergera per 24-72 val. (vidutiniškai 48 val.).

KOKIE YRA GRIPŲ SIMPTOMAI?

- Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C);
- Sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas;
- Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas.



KAIP APSISAUGOTI IR APSAUGOTI KITUS NUO GRIPŲ?

- **DAŽNAI PLAUKITE RANKAS (YPAČ PRIEŠ VALGĮ)**

Rankų plovimas apsaugo nuo tiesioginio ir netiesioginio kontakto su gripo virusu.

Tiesioginis kontaktas – tai galimybė „gauti“ virusą paduodant ranką sveikinantis sergančiam žmogui, kuris prieš tai lietė savo burną ar nosį arba čiaudėjo ar kosėjo prisidengdamas burną delnu.

Netiesioginis kontaktas – tai galimybė „gauti“ virusą liečiant durų rankeną, vandens čiaupą, panaudotą nosinę ar kitus daiktus, panaudotą nosinę ar kitus daiktus, kuriuos prieš tai lietė sergantis žmogus.

- **TINKAMAI NAUDOKITE VIENKARTINES NOSINES**

Gripo virusas, patekęs į aplinką, kurį laiką išlieka gyvybingas, todėl naudojant medžiagines nosines padidėja jo galimybės labiau išplisti. Vienkartinė nosinė naudojama vieną kartą ir išmetama į šiukšliadėžę su dangčiu. Siekiant išvengti viruso plitimo nedelsiant plaunamos rankos.

