



# Dažniausios pirmosios pagalbos klaidos #5 Gripas

## TOP 5 KLAIDOS:

### – ignoruoti simptomus ir nesigydyti

(laiku nepradėtas gydyti gripas gali sukelti visą eilę pavojingų komplikacijų: virusinę pneumoniją, encefalitą, meningitą, širdies raumens uždegimą, žarnyno uždegimą, akių uždegimą ir kt.)

### – nesiskiepyti profilaktiškai

(skiepai nebūtinai apsaugos nuo užsikrėtimo gripu, bet gali veiksmingai sušvelninti ligos eigą bei padarinius, todėl ypač rekomenduotini rizikos grupėms priklausantiems asmenims\*)

### – griebtis antibiotikų

(gripas – virusinė liga, o antibiotikai virusų neveikia)

### – gerti simptomus slopinančius vaistus ir toliau eiti į darbą

(tokie vaistai ligos negydo, o tik slopina jos simptomus, todėl nors ir atrods, kad jaučiatės geriau, rizikuosite komplikacijomis ir užkrėsite aplinkinius)

### – manyti, kad nuo gripo neįmanoma apsisaugoti

(epidemijos metu viešose vietose dėvėkite apsauginę kaukę, dažnai plaukitės arba dezinfekuokite rankas ir virusas, tikėtina, jus aplenks)

## GRIPŲ SIMPTOMAI:

staigi pradžia

aukšta temperatūra (>38°C)

sausas kosulys, gerklės skausmas

stiprus galvos, raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas

rečiau: šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas

## KAIP REIKIA ELGTIS ?

vartok DAUG skysčių

būk namie, neplatintink viruso

mažiau judėk, daugiau ilsėkis

dažnai plauk rankas arba dezinfekuok dezinfekavimo skysčiu

stenkis nečiupinėti nosies, burnos, jei taip nutiko, plauk rankas arba naudok dezinfekavimo skystį

aukštesnę už 38°C temperatūrą mažink vaistais



dėvėk kaukę

informuok šeimos gydytoją, pasitark dėl antivirusinių vaistų vartojimo

## \* RIZIKOS GRUPĖS:

(didžiausia komplikacijų tikimybė)

1 vaikai (< 10 m.)

2 senjorai (> 65 m.)

3 nėščiosios

4 žmonės, vartojantys imunosupresantus, sergantys ŽIV

5 sergantieji lėtinėmis kraujotakos sistemos, inkstų ligomis, astma, diabetu

## KREIPTIS Į MEDIKUS BŪTINA JEI:

1 karščiuojate 3 ir daugiau dienų

2 temperatūra siekia 39°C ir daugiau

3 kamuoja dusulys, skausmas krūtinėje

atsiranda vangumas, mieguistumas,

4 trinka orientacija, sąmonė

