**SAUGOKITĖS GRIPO!**

Gripas yra ūminė kvėpavimo takų liga, kuri plinta oro lašeliniu būdu. Jai būdinga staigi ligos pradžia, aukšta, didesnė nei 38 laipsniai, temperatūra, sausas kosulys, gerklės, raumenų skausmas, didelis nuovargis ir silpnumas.

**Kaip apsisaugoti nuo gripo?**

* Medikai rekomenduoja skiepus;
* Dažnai plaukite rankas;
* Stiprinkite imunitetą (valgykite svogūnus, česnakus, vartokite vitaminus, gerkite arbatas, turinčias vitamino C, vartokite ėžiuolės, imbiero preparatus, medų);
* Vėdinkite ir drėgnu būdu valykite patalpas;  
  Pasirinkite šiam metų laikui tinkamus drabužius ir apavą;
* Dažniau būkite lauke;

**Kaip elgtis susirgus?**

* Nesigydykite patys;
* Pajutę pirmuosius ligos požymius, su gydytojais konsultuokitės telefonu;
* Sveikatos būklei pablogėjus (atsiradus dusuliui, kvėpavimo nepakankamumui ar kitiems sveikatos pablogėjimo požymiams), kreipkitės į gydytojus, kad Jus apžiūrėtų;
* Laikykitės gydytojo nustatyto gydymosi režimo;
* Likite namuose;
* Apribokite bendravimą su aplinkiniais sveikais žmonėmis (venkite didelių žmonių susibūrimo vietų);
* Jei esate tarp žmonių, kosėjant ir čiaudint prisidenkite burną ir nosį ranka arba servetėle, naudokite vienkartines kaukes;
* Slaugant susirgusį šeimos narį, naudokite visas aukščiau nurodytas priemones gripui išvengti;
* Taip pat naudokite vienkartines kaukes.

**Didesnė rizika susirgti gripu yra:**

* Nėščiosioms;
* Vaikams iki 5 metų;
* Žmonėms, sergantiems lėtinėmis širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo takų ligomis.

**ATKREIPKITE DĖMESĮ!**

**SERGANTIS ŽMOGUS SVEIKUOSIUS GALI UŽKRĖSTI PER 5 DIENAS, O VAIKAI VIRUSĄ PLATINA NET 7 DIENAS.**  
Informaciją parengė Vilniaus apskrities  
priešgaisrinės gelbėjimo valdybos  
Civilinės saugos skyrius