

UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ SEZONAS

Su artėjančiu šaltuoju metų laiku, dažnai pastebime, kad padaugėja užkrečiamųjų ligų atvejų. Tai natūralu – šaltas oras ir trumpėjančios dienos skatina žmones daugiau laiko praleisti patalpose, kur lengviau plinta virusai ir bakterijos.

Užkrečiamųjų ligų sezonas paprastai prasideda rudens pabaigoje ir tęsiasi žiemą, kai temperatūra krinta, o drėgmė didėja. Per šį laikotarpį dažniausiai pasitaiko įvairių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų, tokių kaip peršalimas, gripas, COVID-19, taip pat kitų užkrečiamųjų ligų, kaip skrandžio ir žarnyno infekcijos ar įvairios bakterinės infekcijos. Prasideda didesnė rizika užsikrėsti ir platinti virusus tiek darbe, tiek mokyklose, tiek šeimose.

Kas yra užkrečiamosios ligos?

Užkrečiamosios ligos – tai ligos, kurias sukelia mikroorganizmai (virusai, bakterijos, grybeliai ar parazitai), galintys plisti nuo vieno žmogaus kitam, per orą, kontaktą, maistą ar vandenį. Dažniausios – peršalimas, gripas, COVID-19, angina, skrandžio infekcijos, vėjaraupiai ir kt.

Kaip plinta užkrečiamosios ligos?

Užkratas gali plisti įvairiais būdais:

- Lašeliniu būdu – čiaudint, kosint, kalbant (pvz., gripas, COVID-19).
- Kontaktiniu būdu – liečiant užsikrėtusį asmenį arba paviršius (durų rankenas, žaislus, telefonus).
- Per maistą ar vandenį – jei maistas nešvarus ar netinkamai apdorotas.
- Per kūno skysčius – kraują, seiles, prakaitą (kai kurios infekcijos, pvz., hepatitai)



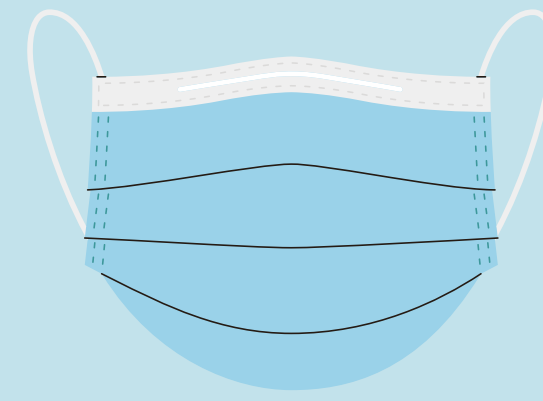
LIGA	SIMPTOMAI	KAIP APSISAUGOTI
Peršalimas	Sloga, čiaudulys, kosulys, gerklės skausmas	Rankų plovimas, mityba, šiltas apsirengimas
Gripas	Aukšta temperatūra, raumenų skausmai, stiprus nuovargis	Skiepai, poilsis, atokumas nuo sergančių
COVID-19	Kosulys, karščiavimas, kvapo/ skonio praradimas	Kaukės, rankų higiena, vakcinacija
Gastroenteritas („skrandžio virusas“)	Pykinimas, vėmimas, viduriavimas	Higiena, saugus maistas, švarus vanduo
Angina (bakterinė gerklės infekcija)	Stiprus gerklės skausmas, karščiavimas, pūlingos apnašos	Rankų higiena, vengti kontakto su sergančiais

Ką daryti, kad apsisaugotume?

1. Rankų higiena. Tinkama rankų higiena yra viena svarbiausių apsaugos priemonių. Kiekvieną kartą po to, kai buvote viešose vietose, kontaktavote su paviršiais ar prieš valgį, būtinai nusiplaukite rankas su muilu ir vandeniu. Jei muilas ir vanduo nėra pasiekiami, naudokite alkoholio pagrindu pagamintus dezinfekcinius gelius.

2. Skiepijimas. Vakcinacija yra vienas iš efektyviausių būdų apsaugoti save nuo sunkiai gydomų užkrečiamųjų ligų, tokių kaip gripas ir pneumonija. Pasitarkite su savo gydytoju apie skiepų svarbą ir galimybes. Taip pat svarbu stebėti rekomendacijas dėl COVID-19 vakcinacijos, kad išvengtume rimtų komplikacijų.

3. Kvėpavimo higiena. Kosint ir čiaudint, paslėpkite burną ir nosį servetėle ar alkūne. Tai padės sumažinti mikroorganizmų išsiskyrimą į aplinką ir sumažinti užkrečiamųjų ligų plitimo riziką.



4. Socialinis atstumas ir kaukės. Jei sergate, stenkitės kuo mažiau kontaktuoti su kitais žmonėmis ir likti namuose. Jei esate didelėse žmonių grupėse, kaukės gali padėti sumažinti virusų ir bakterijų plitimą. Tai ypač svarbu per gripo sezoną.



5. Sveika mityba ir imuniteto stiprinimas. Rūpinkitės savo mityba – vartokite daug daržovių, vaisių, kurie stiprina imunitetą. Vitaminas C, D ir cinkas yra svarbūs kovai su infekcijomis. Be to, nevartokite alkoholio pertekliai, nes jis gali slopinti imunitetą.



6. Pakankamas miegas ir fizinis aktyvumas. Imunitetas yra tiesiogiai susijęs su mūsų gyvenimo būdu. Reguliarus fizinis aktyvumas, subalansuota mityba ir pakankamas miegas padeda organizmui kovoti su infekcijomis.

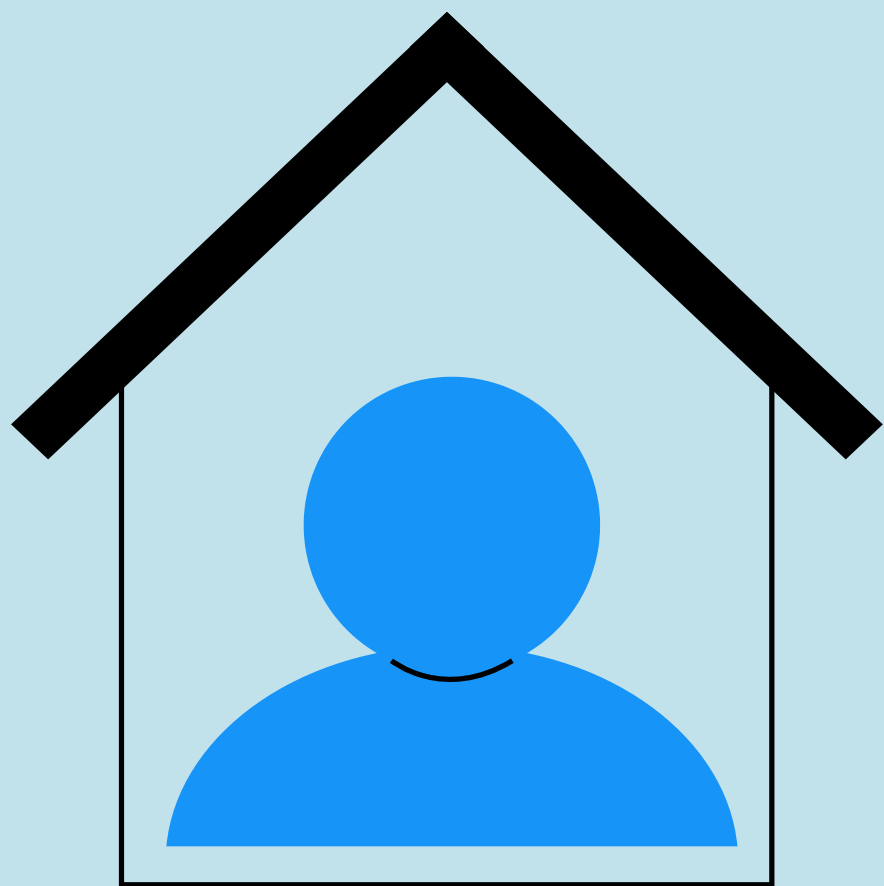


7. Vėdinimas ir drėgmė. Geras patalpų vėdinimas ir oro drėgnumas padeda sumažinti virusų plitimą. Svarbu, kad patalpose būtų šviežias oras, o drėgmė būtų ne per maža, nes sausas oras sausina gleivines ir gali padėti virusams lengviau įsiskverbti į organizmą.



Kada kreiptis į gydytoją?

Jei jaučiate peršalimo simptomus, tokius kaip gerklės skausmas, kosulys, karščiavimas, galvos skausmas ar raumenų skausmai, stenkitės pailsėti ir stebėti savo būklę. Tačiau jei simptomai pablogėja, atsiranda sunkus kvėpavimas, ilgalaikis karščiavimas ar stiprus nuovargis, būtina kreiptis į gydytoją. Tai gali būti užkrečiamoji liga, kuri reikalauja medicininės pagalbos.



Kada neiti į mokyklą ar darbą? Palikite vaiką namuose (arba patys likite namie), jei pasireiškia šie simptomai:

- Aukšta temperatūra ($>38^{\circ}\text{C}$);
- Stiprus kosulys ar gerklės skausmas;
- Vėmimas ar viduriavimas per pastarąsias 24 val.;
- Išbėrimas, kuris atsirado staiga ir plinta;
- Bendras silpnumas ar mieguistumas.

Kaip padėti vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms?

- Vaikams: svarbu mokyti vaikus tinkamai plauti rankas, laikytis čiaudėjimo ir kosėjimo etiketo. Taip pat stiprinti jų imunitetą per subalansuotą mitybą ir fizinį aktyvumą.
- Vyresnio amžiaus žmonėms: šiuo metų laiku vyresni žmonės yra ypač pažeidžiami dėl susilpnėjusio imuniteto ir padidėjusio sergamumo aplink. Vyresnio amžiaus žmonėms svarbu stiprinti imunitetą vitaminų, mitybos ir fizinio aktyvumo pagalba. Rekomenduojama būti gryname ore, o į masinio susibūrimo vietas reikėtų eiti kuo rečiau.

Tinkama prevencija užkrečiamųjų ligų sezonu gali padėti sumažinti riziką užsikrėsti. Laikydami higienos, skiepydamiesi ir rūpindami savo imunitetu, galime ne tik apsaugoti save, bet ir prisidėti prie visuomenės sveikatos. Svarbu atsiminti, kad ligų prevencija – tai kasdienis rūpestis savo ir kitų sveikata.

Naudota literatūra

1. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras. Prieiga per internetą: <https://nvsc.lrv.lt/lt/suprantama-kalba/apie-uzkrečiamas-ligas/>
2. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras. prieiga per internetą: <https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas/uzkrečiamosios-ligos/>
3. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras. Prieiga per internetą: <https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas/>
4. Higienos institutas. prieiga per internetą: https://www.hi.lt/uploads/Products/product_495/Vaizdine_medziaga_skaidres_1-4_klasems_uzkrečiamos_ligos.pdf
5. Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Prieiga per internetą: <https://siauliurvsb.lt/veiklos-sritys-2/visuomenes-sveikatos-stiprinimas/uzkrečiamuju-ligu-prevencija>